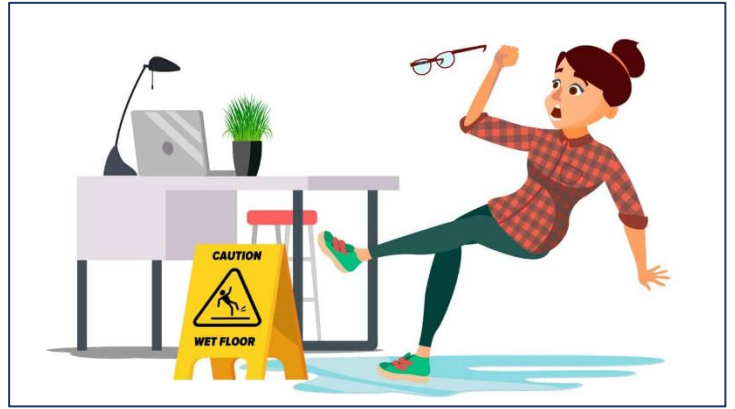




- *NOMBRE DE LA ALUMNA: LORENZO ANTONIO GENAREZ PINTO*
- *NOMBRE DEL TEMA: RIESGO DE CAÍDA*
- *PARCIAL: 1ER*
- *NOMBRE DE LA MATERIA: PRACTICA CLÍNICA DE ENFERMERÍA*
- *NOMBRE DEL PROFESOR: ADRIANA JAZMÍN LÓPEZ GÓMEZ*
- *NOMBRE DE LA LICENCIATURA: ENFERMERÍA*
- *CUATRIMESTRE: 6*

# RIESGO DE CAIDA

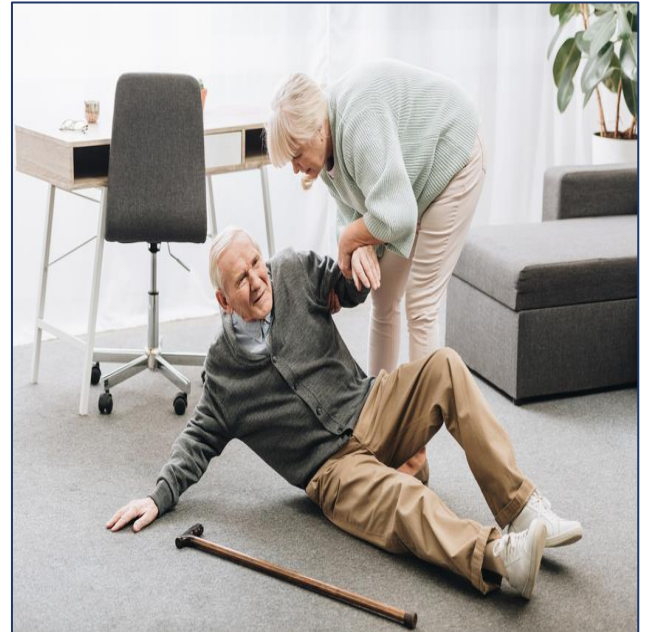
El mayor factor de riesgo de lesionarse por una caída es tener 65 años o más. Las personas más jóvenes pueden tener un mayor riesgo de caerse cuando realizan ciertas actividades, como deportes, o debido a ciertas condiciones de salud. Pero los niños y los adultos jóvenes suelen caerse sin sufrir lesiones graves.



La actividad física puede ayudar mucho a prevenir las caídas. Con la aprobación del proveedor de atención médica, considera hacer actividades como caminar, hacer ejercicios acuáticos o practicar tai chi, un ejercicio suave que involucra movimientos lentos y elegantes similares a los de un baile. Estas actividades reducen el riesgo de caídas al mejorar la fuerza, el equilibrio, la coordinación y la flexibilidad.

## PRINCIPALES CAUSAS DE LAS CAÍDAS:

- Son varios los factores que pueden aumentar el riesgo de caída Cambios en la visión, la audición o los reflejos.
- Problemas médicos que pueden afectar el equilibrio, como diabetes, enfermedades cardíacas o problemas en la tiroides, los nervios, los pies o los vasos sanguíneos
- Medicamentos que te hagan sentir mareos o somnolencia
- Debilidad por disminución de la masa muscular
- Presión sanguínea que disminuye demasiado cuando te levantas luego de estar acostado o sentado
- Problemas relacionados con dolor en los pies



## PREVENCIÓN

Para los niños y adolescentes:

- Programas de educación para los progenitores de familias con bajos ingresos y marginadas.
- Información para los padres sobre los riesgos de caerse que corren los niños y para ayudarles a reducirlos en casa.

### Para los trabajadores:

- Normas de seguridad laboral más estrictas para las ocupaciones de alto riesgo, como la construcción.
- Programas multifactoriales de seguridad laboral.

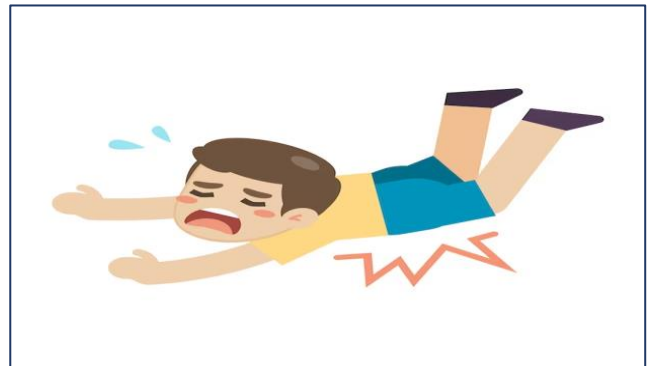


### Para los mayores:

- Ejercicios para mejorar la marcha y el equilibrio y entrenamiento funcional y Práctica del taichí.
- Evaluación de la vivienda y modificación de su diseño.
- Reducción o eliminación del consumo de psicótopos. Intervenciones multifactoriales, como evaluaciones individuales del riesgo de caídas, seguidas de intervenciones y derivaciones médicas en función de los riesgos detectados.
- Suplementos de vitamina D para personas con deficiencia de esta sustancia.

### ¿Para qué se usa?

La evaluación del riesgo de caídas se usa para determinar si usted tiene un riesgo bajo, moderado o alto. Si evaluación indica que su riesgo es mayor, el profesional de la salud o el proveedor de cuidados le puede recomendar estrategias para prevenir las caídas y reducir el riesgo de lesiones.



### Consecuencias de una caída:

- Inflamación
- Dolor en la zona del golpe, de leve a moderado
- Inflamación que limite el movimiento o el caminar
- Lesiones en la piel (raspón o moretón)
- Lesiones graves como fracturas y pérdida del conocimiento

### La prevención de caídas:

te ponen en riesgo de sufrir lesiones graves. Evítalas con estas simples medidas de prevención de caídas, desde la revisión de tus medicamentos hasta la protección de tu casa contra peligros.





- Programa una cita médica con tu proveedor de atención médica.
- Mantente en movimiento.
- Usa zapatos cómodos.
- Quita de la casa cualquier cosa que pueda ser peligrosa.
- Ilumina tu sala de estar.
- Usa dispositivos de asistencia.

**Escala de riesgo de caídas:**

La escala de riesgo de caídas es una herramienta que se utiliza para identificar a los adultos mayores que tienen un mayor riesgo de caerse. Esta escala se basa en una serie de factores, entre ellos: Historial de caídas, Edad, Salud física y mental, Problemas motores, Administración de medicamentos, El entorno del adulto mayor.



**Conclusión:**

La escala de riesgos de caídas DOWNTON es una herramienta útil para identificar los factores de riesgo de caídas en adultos mayores y guiar la implementación de estrategias preventivas.

# Downton

Escala de valoración del **riesgo de caída**  
@Creative\_Nurse

**Puntuación de la Escala Original**

**CAÍDAS PREVIAS**

**SI** 1    **NO** 0

**MEDICAMENTOS**

- 0 NINGUNO
- 1 TRANQUILIZANTES/SEDANTES
- 1 DIURÉTICOS
- 1 HIPOTENSORES (NO DIURÉTICOS)
- 1 ANTIPARKINSONIANOS
- 1 ANTIDEPRESIVOS
- 0 OTROS MEDICAMENTOS

**DÉFICITS SENSORIALES**

- 0 NINGUNO
- 1 ALTERACIONES VISUALES
- 1 ALTERACIONES AUDITIVAS
- 1 EXTREMIDADES (AMPUTACIÓN, ICTUS...)

**ESTADO MENTAL**

- 0 ORIENTADO
- 1 CONFUSO

**DEAMBULACIÓN**

- 0 NORMAL
- 0 SEGURA CON AYUDA
- 1 INSEGURA CON/SIN AYUDA
- 0 IMPOSIBLE

**≥3 PUNTOS**

**RIESGO ALTO DE CAÍDAS**

Proyecto: Rosalba Galardi M, Mónica Álvarez JH, César Sánchez JC, Mirella Pineda A, Estefanía de León Rodríguez M, María Soledad AB, et al. Comunicación de los riesgos en la valoración de orientación: revisión narrativa del estado de la evidencia. Revista de Geriátrica. Junio de 2015;25(6):15-20.

Twitter: @Creative\_Nurse | Facebook: @creativurse | Instagram: @efemilicacion | YouTube: @creativurse

## BIBLIOGRAFÍA:

1. Riesgo de caída, <https://enfermeriacreativa.com/2019/07/08/escala-de-downton/>
2. Prevención de caídas, <https://salud.nih.gov/recursos-de-salud/nih-noticias-de-salud/prevencion-de-caidas#:~:text=El%20mayor%20factor%20de%20riesgo,caerse%20sin%20sufrir%20lesiones%20graves.>
3. Recomendaciones para prevenir caídas (Guidelines for Preventing Falls), <https://orthoinfo.aaos.org/es/staying-healthy/pautas-para-prevenir-caidas-guidelines-for-preventing-falls>
4. RIESGO DE CAIDA, Caídas, <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/falls>
5. Caídas en el Adulto Mayor, <https://imss.gob.mx/salud-en-linea/caidas>
6. Prevención de caídas: causas y riesgos de las caídas, <https://www.cigna.com/es-us/knowledge-center/preventing-falls>
7. Evaluación del riesgo de caídas, <https://medlineplus.gov/spanish/pruebas-de-laboratorio/evaluacion-del-riesgo-de-caidas/>
8. Envejecimiento saludable, <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/healthy-aging/basics/healthy-aging-over-50/hlv-20049407>