



- *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

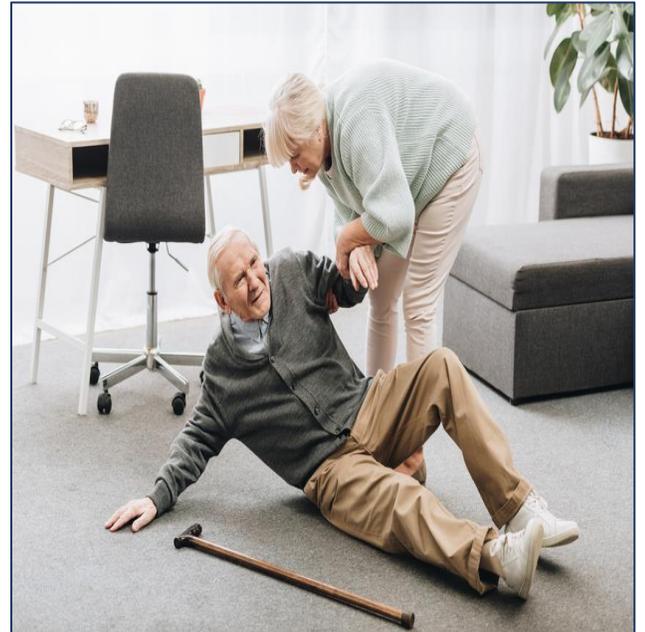
El mayor factor de riesgo de lesionarse por una caída es tener 65 años o más. Las personas más jóvenes pueden tener un mayor riesgo de caerse cuando realizan ciertas actividades, como deportes, o debido a ciertas condiciones de salud. Pero los niños y los adultos jóvenes suelen caerse sin sufrir lesiones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

**RIESGO ALTO DE CAÍDAS**

Planteo: Rosalba Galardi M, Mendieta-Arenales JH, Castro-Sánchez JC, Morales-Pimentel A, Escalante de León-Balaguer M, Mera-Soriano AB, et al. Comunicación de los riesgos en la valoración de orientación: revisión narrativa del Índice Downton. *Revista de Geriátrica*. Julio de 2015;25(6):15-20.

@Creative\_Nurse @nursescreativa @nursescreativa @nursescreativa

## 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>