



**Mi Universidad**

**Super Nota**

Nombre de la Alumna: Fabiola López López

Nombre del tema: Riesgo de Caída

Parcial: 1er

Nombre de la Materia: Práctica clínica de enfermería

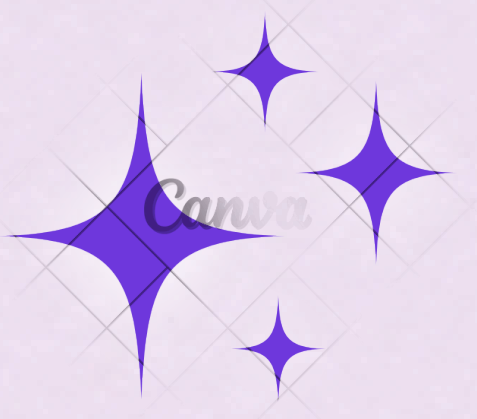
Nombre del profesor: Adriana Yazmin Lopez Gomez

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 6to



# RIESGO DE CAIDA



Las caídas son la segunda causa mundial de muerte por traumatismos involuntarios. Las caídas son sucesos involuntarios que hacen perder el equilibrio y dar con el cuerpo en el suelo o en otra superficie firme que lo detenga. Las lesiones causadas por las caídas pueden ser mortales, aunque la mayoría de ellas no lo son.



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.

## FACTORES DE RIESGO

Muchos factores aumentan el riesgo de las personas mayores de caerse.

Estos incluyen:

- Problemas de movilidad (como problemas para caminar o pararse)
- Trastorno del equilibrio
- Enfermedades crónicas (de larga duración)
- Problemas de la visión
- Tomar ciertos medicamentos
- Problemas con los pies y vestir calzado inseguro
- Deterioro cognitivo leve o ciertos tipos de demencia



## PREVENCIÓN

Las personas mayores pueden tomar varias medidas simples y prácticas para reducir el riesgo de caídas.

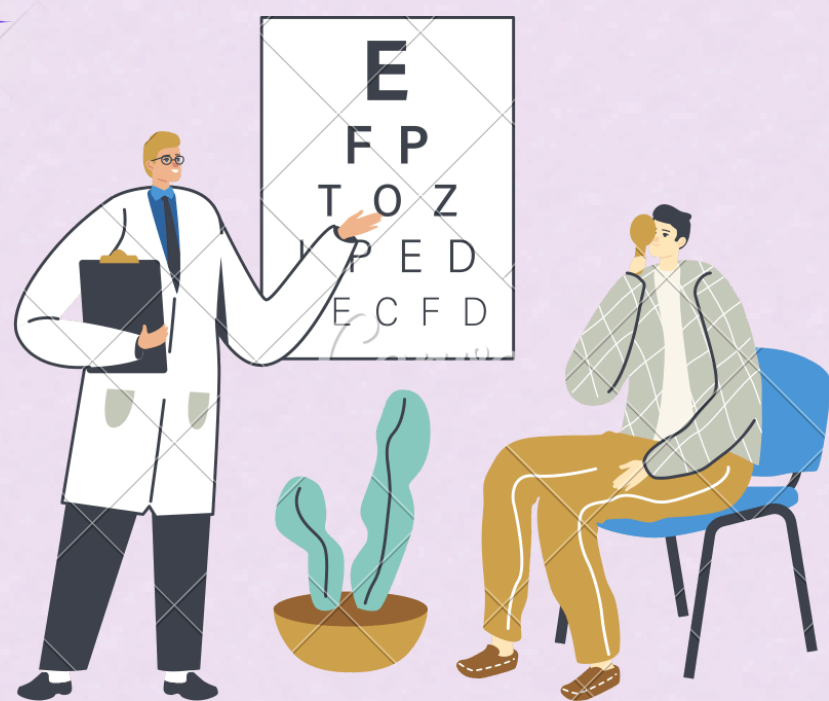
- Hacer ejercicios con regularidad
- Utilizar calzado apropiado
- Incorporarse lentamente después de haber estado sentado o acostado y esperar unos segundos antes de comenzar a moverse

## ¿PARA QUÉ SE USA?

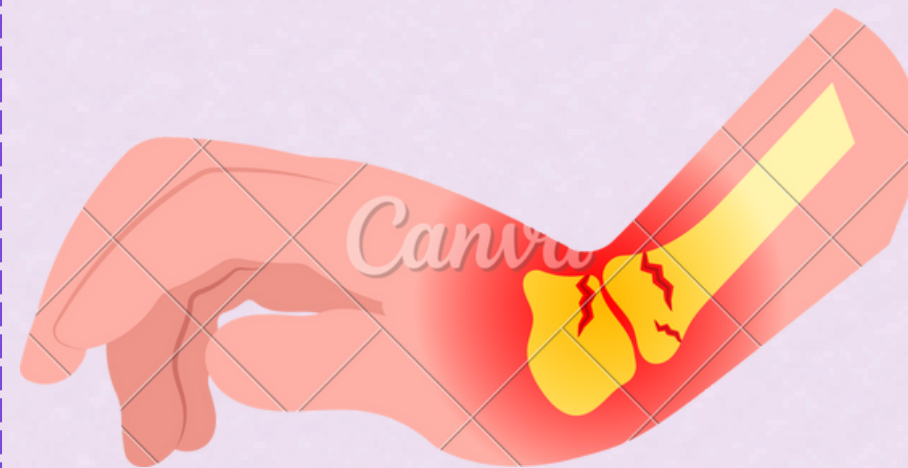
La **evaluación del riesgo** de caídas se usa para determinar si usted tiene un riesgo bajo, moderado o alto. Si evaluación indica que su riesgo es mayor, el profesional de la salud o el proveedor de cuidados le puede recomendar estrategias para prevenir las caídas y reducir el riesgo de lesiones.



# RIESGO DE CAIDA



- Aprendizaje de una maniobra simple de la cabeza
- Comprobar los medicamentos que se están tomando
- Revisar regularmente la visión
- Consultar con un fisioterapeuta la manera de reducir el riesgo de caídas



## CONSECUENCIAS DE UNA CAÍDA

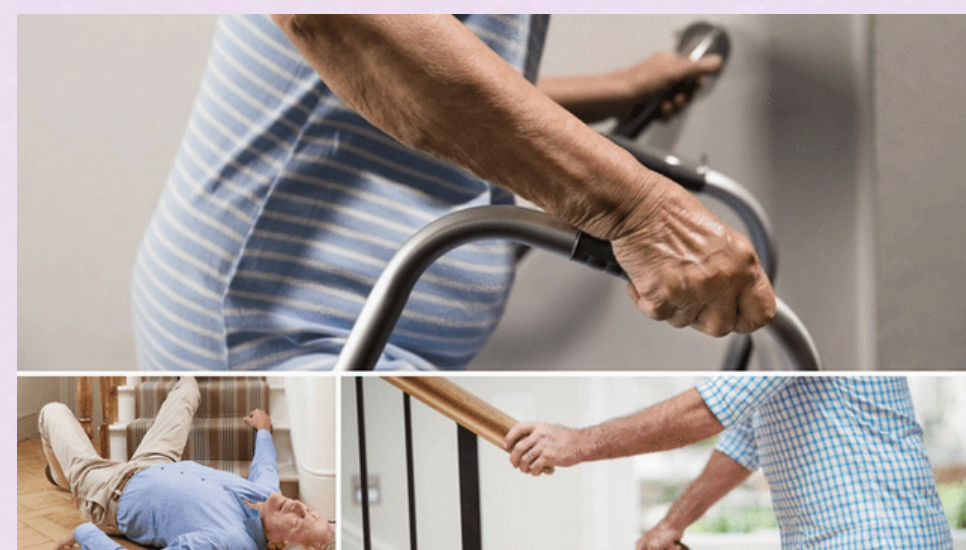
- Inflamación
- Dolor en la zona del golpe, de leve a moderado
- Inflamación que limite el movimiento o el caminar
- Lesiones en la piel (raspón o moretón)
- Lesiones graves como fracturas y pérdida del conocimiento



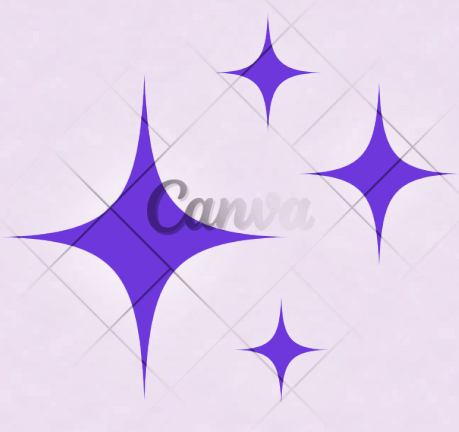
## INSTRUMENTOS PARA LA PREVENCIÓN DE CAÍDAS



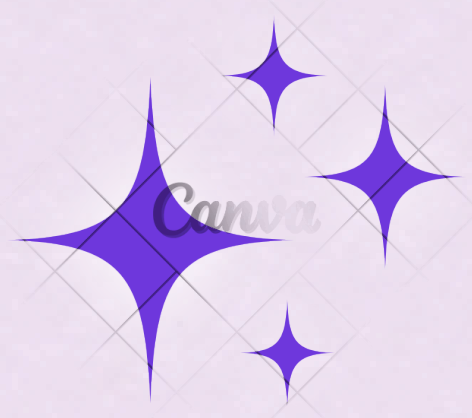
El proveedor de atención médica podría recomendarte que uses un bastón o un andador para mantener la estabilidad. Existen otros dispositivos de asistencia que también pueden ayudar. Por ejemplo:



- Pasamanos para ambos lados de las escaleras
- Peldaños antideslizantes para escalones de madera desnuda
- Un asiento de inodoro elevado o con apoyabrazos
- Barras de agarre para la ducha o la bañera
- Un asiento de plástico resistente para la ducha o la bañera, además de una boquilla de ducha manual para bañarse mientras se está sentado



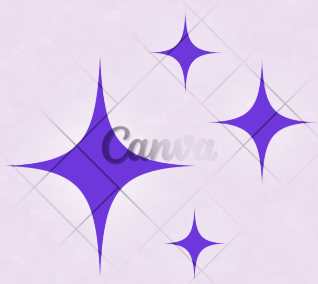
# RIESGO DE CAIDA



## ESCALA DE DOWNTON

La escala de riesgo de caídas es una herramienta utilizada para evaluar el riesgo mediante un sistema de puntos basado en cinco dimensiones:

- Caídas previas
- Medicamentos
- Déficit sensoriales
- Estado mental
- Deambulación



La puntuación en la escala Downton puede variar según el método utilizado; cuantos más puntos se obtengan, mayor es el riesgo de caídas en personas mayores. Entre los factores que influyen en esta calificación se encuentran las patologías comunes a esa edad, especialmente las enfermedades musculoesqueléticas (como artritis, fracturas, deformidades en la columna vertebral), que constituyen un factor de riesgo relevante.



### ESCALA DE DOWNTON

 **CAÍDAS PREVIAS**

Sí  No

 **MEDICAMENTOS**

Tranquilizantes/Sedantes  Antidepresivos  
 Diuréticos  Otros  
 Hipotensores  Ninguno  
 Antiparkinsonianos

 **DÉFICIT SENSORIALES**

Alteraciones visuales  
 Alteraciones auditivas  
 Extremidades  
 Ninguno

 **ESTADO MENTAL**

Confuso  
 Orientado

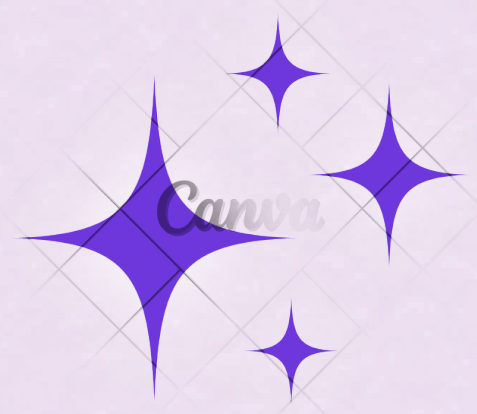
 **DEAMBULACIÓN**

Segura con ayuda  
 Insegura con/sin ayuda  
 Imposible  
 Normal

 **>2 PUNTOS ALTO RIESGO DE CAÍDAS**

1 PUNTO  
 0 PUNTO

**EQUIPO COCOS**



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/falls>
- <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/healthy-aging/in-depth/fall-prevention/art-20047358>
- [https://www.msdmanuals.com/es/hogar/salud-de-las-personas-de-edad-avanzada/ca%C3%ADdas-en-personas-mayores/ca%C3%ADdas-en-personas-mayores#M%C3%AIs-informaci%C3%B3n\\_v43074154\\_es](https://www.msdmanuals.com/es/hogar/salud-de-las-personas-de-edad-avanzada/ca%C3%ADdas-en-personas-mayores/ca%C3%ADdas-en-personas-mayores#M%C3%AIs-informaci%C3%B3n_v43074154_es)
- <https://imss.gob.mx/salud-en-linea/caidas>
- [https://r.search.yahoo.com/\\_ylt=AwrjcJJYPE1mUKgLagIU04lQ;\\_ylu=Y29sbwNncTEEEcG9zAzQEbnRpZAMEc2VjA3Ny/RV=2/RE=1716366553/RO=10/RU=https%3a%2f%2fmedlineplus.gov%2fspanish%2fpruebas-de-laboratorio%2fevaluacion-del-riesgo-de-caidas%2f/RK=2/RS=HUE6tl6XozlqTMCO.q7\\_cVo95LA-](https://r.search.yahoo.com/_ylt=AwrjcJJYPE1mUKgLagIU04lQ;_ylu=Y29sbwNncTEEEcG9zAzQEbnRpZAMEc2VjA3Ny/RV=2/RE=1716366553/RO=10/RU=https%3a%2f%2fmedlineplus.gov%2fspanish%2fpruebas-de-laboratorio%2fevaluacion-del-riesgo-de-caidas%2f/RK=2/RS=HUE6tl6XozlqTMCO.q7_cVo95LA-)
- <https://www.ifp.es/blog/escala-dawton-que-es-y-para-que-sirve>