



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

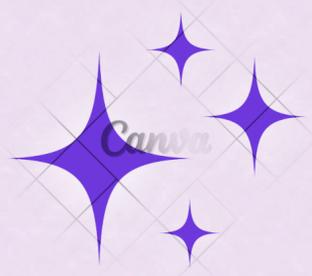
Nombre del profesor: Adriana Yazmin Lopez Gomez

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.



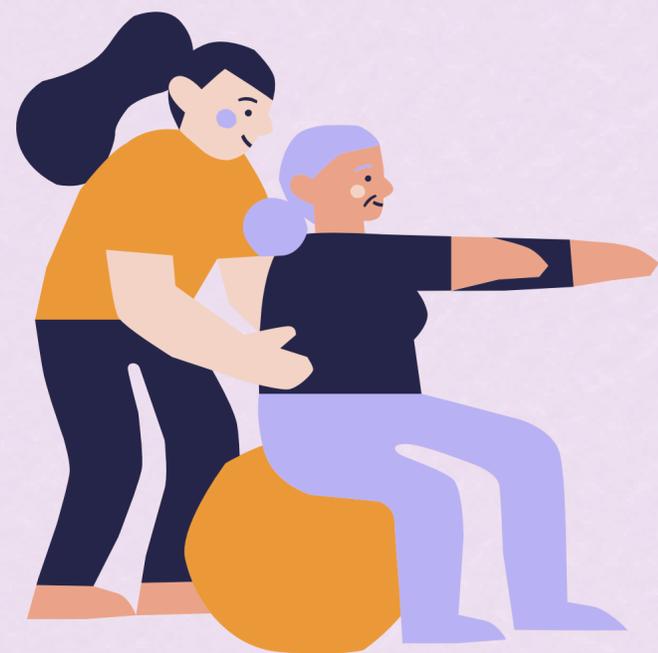
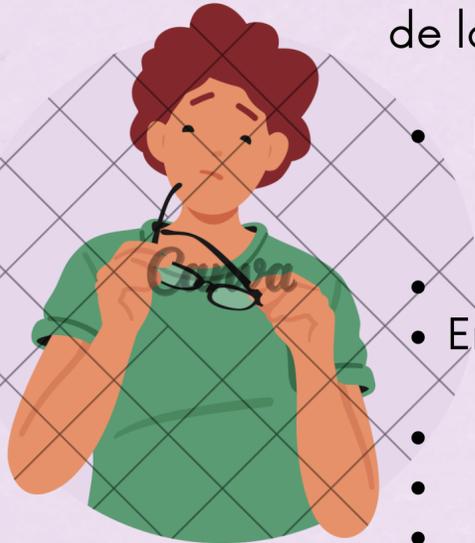
La actividad física puede ayudar mucho a prevenir las caídas. Con la aprobación del proveedor de atención médica, considera hacer actividades como caminar, hacer ejercicios acuáticos o practicar tai chi, un ejercicio suave que involucra movimientos lentos y elegantes similares a los de un baile. Estas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

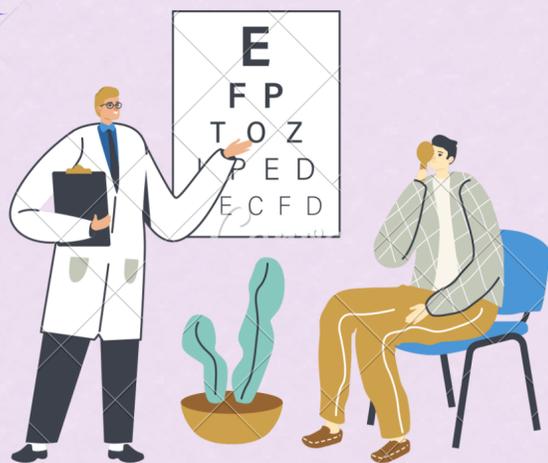
- Hacer ejercicios con regularidad
- Utilizar calzado apropiado
- Incorporarse lentamente después de haber estado sentado o acostado y esperar unos segundos antes de comenzar a moverse

¿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

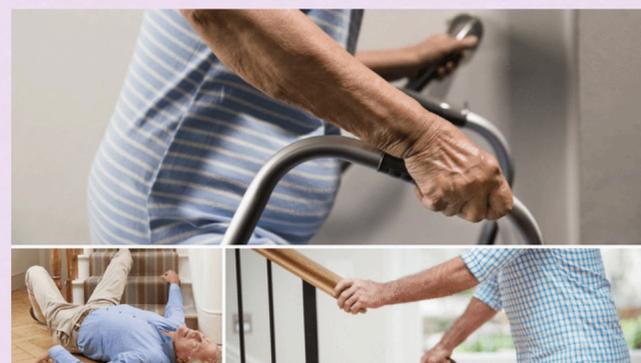
- Inflamación
- Dolor en la zona del golpe, de leve a moderado
- Inflamación que limite el movimiento o el caminar
- Lesiones en la piel (raspón o moretón)
- Lesiones graves como fracturas y pérdida del conocimiento



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

<input type="checkbox"/> Tranquilizantes/Sedantes	<input type="checkbox"/> Antidepresivos
<input type="checkbox"/> Diuréticos	<input type="checkbox"/> Otros
<input type="checkbox"/> Hipotensores	<input type="checkbox"/> Ninguno
<input type="checkbox"/> Antiparkinsonianos	



DÉFICIT SENSORIALES

<input type="checkbox"/> Alteraciones visuales
<input type="checkbox"/> Alteraciones auditivas
<input type="checkbox"/> Extremidades
<input type="checkbox"/> Ninguno



ESTADO MENTAL

<input type="checkbox"/> Confuso
<input type="checkbox"/> Orientado



DEAMBULACIÓN

<input type="checkbox"/> Segura con ayuda
<input type="checkbox"/> Insegura con/sin ayuda
<input type="checkbox"/> Imposible
<input type="checkbox"/> Normal



**>2 PUNTOS
ALTO RIESGO
DE CAÍDAS**

<input type="checkbox"/> 1 PUNTO
<input type="checkbox"/> 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://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://www.ifp.es/blog/escala-dawton-que-es-y-para-que-sirve>