



TEMA: MEDIDAS PREVENTIVAS DE RIESGO DE CAÍDA DEL ADULTO INTRAHOSPITALARIA Y DEL HOGAR.

MATERIA: PRACTICAS CLINICAS DE ENFERMERÍA.

DOCENTE: CECILIA DE LA CRUZ SANCHEZ.

ALUMNA: KARLA GPE. MÉRITO GÓMEZ.

LICENCIATURA: ENFERMERÍA.

CUATRIMESTRE: SEXTO CUATRIMESTRE.

PARCIAL: I

MODALIDAD: ESCOLARIZADO.

RECOMENDACIONES PARA EL PAÇIENTE Y FAMILIA

Recomendaciones para el Paciente y la Familia

Paciente:

- Pedir ayuda para levantarse o ir al baño.
- Usar calzado antideslizante y cerrado.
- Levantarse despacio para evitar mareos.
- Mantener el timbre y objetos personales al alcance.
- Informar si se siente débil o mareado.

Familia:

- Vigilar signos de debilidad o desorientación.
- Ayudar en movilizaciones y cambios de posición.
- Mantener la habitación libre de obstáculos y bien iluminada.
- Asegurar acceso fácil al timbre y pertenencias.
- Recordar al paciente que pida ayuda si la necesita.

RECOMENDACIONES PARA EL PAÇIENTE Y FAMILIA

1. Valorar el riesgo de caída con escalas clínicas.
2. Identificar al paciente en riesgo con pulsera o señalización.
3. Mantener un entorno seguro (cama baja, piso seco, buena iluminación).
4. Supervisar movilización y ayudar a levantarse o ir al baño.
5. Controlar esfínteres con horarios programados.
6. Asegurar acceso al timbre y objetos personales.
7. Revisar y notificar medicación de riesgo.
8. Educar al paciente y la familia.
9. Registrar acciones y reportar caídas.



MEDIDAS PREVENTIVAS DE RIESGO DE CAIDA DEL ADULTO INTRAHOSPITALARIA



¿QUÉ SON LAS CAÍDAS INTRAHOSPITALARIAS?

Son incidentes en los que una persona adulta, durante su estancia en un hospital, pierde el equilibrio y cae al suelo o a una superficie más baja de forma accidental.



¿POR QUÉ OCURREN?

En adultos especialmente mayores, estas caídas pueden deberse a:

- Debilidad física o fatiga.
- Mareos por medicamentos.
- Alteraciones cognitivas o confusión.
- Problemas de visión o equilibrio.
- Entorno hospitalario poco seguro (pisos mojados, poca iluminación, obstáculos).



FACTORES DE RIESGO COMUNES

Los factores de riesgo más comunes del adulto incluyen:

- **Condiciones del paciente:** Edad avanzada, alteraciones cognitivas, visuales o de equilibrio, y antecedentes de caídas.
- **Factores del entorno:** Mala iluminación, obstáculos, y mobiliario inadecuado.
- **Factores Clínicos:** Efectos de medicamentos, incontinencia y enfermedades agudas o descompensadas.

CONSECUENCIAS DE UNA CAÍDA

Las consecuencias intrahospitalarias en el adulto pueden tener como consecuencia:

- Fracturas
- Traumatismos craneales
- Aumento de la dependencia funcional
- Prolongación de estancia hospitalaria



MEDIDAS PREVENTIVAS

- Evaluar el riesgo de caída al ingreso y periódicamente.
- Identificar y señalar a pacientes en riesgo (pulsera, letrero).
- Mantener un entorno seguro (suelo seco, cama baja, buena iluminación).
- Usar calzado adecuado, antideslizante y cerrado.
- Supervisar al paciente al levantarse o ir al baño.
- Educar al paciente y familia sobre los riesgos y precauciones.
- Revisar la medicación que pueda aumentar el riesgo de caídas.
- Colocar objetos personales y timbre al alcance del paciente.
- Capacitar al personal de salud en prevención de caídas.
- Registrar y analizar cada caída para evitar que se repita.



RECOMENDACIONES PARA EL ADULTO Y FAMILIA

1. Salud mental: Promover la comunicación, actividades placenteras y buscar ayuda profesional si es necesario.
2. Cuidado del adulto mayor: Fomentar su autonomía, realizar chequeos médicos y mantener una alimentación y mente saludables.
3. Relaciones familiares: Mantener el respeto, la inclusión y el tiempo de calidad en familia.
4. Entorno seguro: Adaptar el hogar para evitar riesgos y garantizar comodidad.
5. Alimentación y ejercicio: Seguir una dieta balanceada, tomar agua y realizar actividad física regular.
6. Apoyo legal y social: Tener en orden documentos importantes y acceso a servicios sociales.
7. Vida social y recreación: Fomentar la participación en actividades sociales y evitar el aislamiento.

¿COMO LLEVAR A CABO ESTOS CUIDADOS O RECOMENDACIONES?

Cómo llevar a cabo los cuidados de un adulto

1. **Evaluar y planificar:** Identificar necesidades y distribuir tareas de cuidado.
2. **Monitorear salud:** Chequeos regulares, medicación y actividad física.
3. **Adaptar el hogar:** Hacerlo seguro y accesible.
4. **Alimentación y bienestar:** Dieta equilibrada e hidratación adecuada.
5. **Mantener contacto social:** Fomentar actividades y relaciones.
6. **Apoyo emocional:** Escuchar y ofrecer compañía.
7. **Coordinación profesional:** Trabajar con médicos y otros expertos.
8. **Registrar información:** Mantener un registro de salud y cuidados.
9. **Cuidar al cuidador:** Tomar descansos y buscar apoyo.



MEDIDAS PREVENTIVAS DE RIESGO DE CAÍDA DEL ADULTO EN EL HOGAR



¿QUÉ SON LAS CAÍDAS DEL ADULTO EN EL HOGAR?

Las caídas del adulto en el hogar son eventos no intencionales en los que una persona mayor pierde el equilibrio y termina en el suelo o en una posición más baja, dentro de su vivienda o entorno doméstico. Son una de las principales causas de lesiones en adultos mayores



¿POR QUÉ OCURREN?

Causas de caídas en adultos en hogar:

1. **Factores físicos:** Debilidad, problemas de equilibrio, visión deficiente, efectos de medicamentos.



2. **Factores ambientales:** Pisos resbaladizos, mala iluminación, alfombras sueltas, escaleras sin pasamanos.



3. **Factores conductuales:**

Levantarse bruscamente, no usar bastón, calzado inadecuado.

CONSECUENCIAS DE UNA CAÍDA

Físicas:

- Fracturas (especialmente de cadera, muñeca, costillas)
- Lesiones en la cabeza o traumatismos craneales
- Hematomas o cortes
- Dolor crónico
- Pérdida de movilidad o discapacidad

Psicológicas:

- Miedo a volver a caer
- Pérdida de confianza en moverse solo
- Ansiedad o depresión
- Aislamiento social

Sociales y económicas:

- Hospitalizaciones o cirugías
- Rehabilitación prolongada
- Mayor dependencia de cuidadores
- Costos médicos elevados
- Posible traslado a residencias o centros de cuidados

Las caídas pueden afectar gravemente la calidad de vida y la autonomía de los adultos, por eso la prevención es clave.



MEDIDAS PREVENTIVAS

1. Mejorar el hogar:

- Buena iluminación.
- Quitar alfombras sueltas y obstáculos.
- Instalar barras de apoyo y pasamanos.
- Usar pisos antideslizantes.

2. Equipamiento adecuado:

- Calzado firme y antideslizante.
- Usar bastón o andador si es necesario.

3. Cuidar la salud:

- Hacer ejercicios de fuerza y equilibrio.
- Revisar medicamentos y controlar enfermedades.
- Chequeos de vista y oído.

4. Otros consejos:

- Evitar levantarse rápido.
- Tener luces nocturnas.
- Usar sistemas de ayuda o alarma.



REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2664-32432021000300239
2. <https://www.inr.gob.mx/iso/Descargas/iso/doc/PRT-DQ-02.pdf>
3. <https://manualclinico.hospitaluvrocio.es/procedimientos-generales-de-enfermeria/cuidados-basicos/prevencion-de-caidas-en-pacientes-hospitalizados/>
4. <https://www.ready.gov/es/prevencion-de-caidas-en-el-hogar>
5. <https://ss.puebla.gob.mx/prevencion/accidentes/item/500-como-prevenir-las-caidas-y-que-hacer-si-se-presentan>