



NOMBRE DEL ALUMNO: YAZURI GUADALUPE ALVAREZ GARCIA

NOMBRE DEL TEMA: MEDIDAS PREVENTIVAS DE RIESGO DE CAÍDA DEL ADULTO EN EL HOGAR

NNOMBREDEL MAESTRO: CECILIA DE LA CRUZ SANCHEZ

NOMBRE DE LA MATERIA: PRÁCTICA CLINICA

PARCIAL : 1RO

CUATRIMESTRE : 6TO

LICENCIATURA : ENFERMERIA

ELABORACIÓN: PICHUCALCO; CHIAPAS VIERNES 23 DE MAYO DEL 2025

¿Qué es la prevención de accidentes en el adulto mayor?



La práctica de ejercicio físico diario reduce las probabilidades de sufrir accidentes. Debe cuidarse y revisarse periódicamente la vista y el oído. En casa debe tenerse siempre a mano el teléfono para llamar al 112 en caso de emergencia.



Para la prevención de caídas en el adulto en el hogar, las enfermeras recomiendan modificar el entorno, mejorar la movilidad y la estabilidad, y mantener una buena comunicación con el paciente y sus cuidadores. La evaluación de riesgo de caídas es crucial para individualizar las medidas preventivas.

¿CUÁLES SON LAS CONSECUENCIAS DE LAS CAÍDAS EN ADULTOS ?

Las caídas en adultos mayores pueden tener consecuencias graves tanto físicas como psicológicas, y sociales.

Consecuencias físicas:

Fracturas:

La fractura de cadera es una de las consecuencias más graves, pudiendo causar discapacidad y aumentar el riesgo de complicaciones.

Lesiones menores:

Contusiones, esguinces, heridas y hematomas son frecuentes, aunque suelen ser leves.

Lesiones graves:

Pueden incluir lesiones en la cabeza, traumatismos craneoencefálicos y lesiones en órganos internos.

Dificultad para levantarse:

En caso de no poder levantarse, pueden ocurrir complicaciones como hipotermia, deshidratación o trombosis venosa.

Consecuencias Psicológicas:

Miedo a caer:

El miedo a sufrir una nueva caída puede limitar la actividad física y social, disminuyendo su independencia y calidad de vida.

Síndrome post-caída:

Este síndrome puede manifestarse con ansiedad, depresión, disminución de la autoestima y cambios en los hábitos de vida.

Consecuencias sociales y económicas:

Limitación de la actividad física y social:

El miedo a caerse puede llevar a la reducción de la participación en actividades cotidianas y sociales.

Aumento de los gastos sanitarios:

Hospitalizaciones, cirugías, rehabilitación y atención médica a largo plazo pueden generar costos significativos.

Dependencia:

En algunos casos, las caídas pueden llevar a la dependencia de cuidadores o a la necesidad de institucionalización.



MEDIDAS PREVENTIVAS DE RIEGO DE CAÍDA DEL ADULTO EN EL HOGAR



Los Adultos Mayores son más propensos a sufrir caídas, siendo las causas más comunes la debilidad muscular, alteraciones en su caminar y equilibrio, enfermedades del corazón (como presión baja y alta), disminución de la visión, el uso de bastones y andaderas de forma inadecuada; además de los efectos de algunos medicamentos, entre muchos otros.

Las caídas en Adultos Mayores ocurren cuando se les dificulta mantener una posición adecuada estando sentados, acostados o de pie. Esto puede tener como consecuencia que al caer se golpeen y lastimen.

Las causas principales de las caídas suelen ser:

- Pisos poco limpios con agua, grasas, aceites, etc.
- Suelos resbaladizos por el uso o porque han sido pulidos o encerados inadecuadamente.
- Existencia de huecos abiertos o mal protegidos: ventanas bajas, barandales de corta altura.
- Utilizar elementos inadecuados para subir o alcanzar objetos a otra altura (sillas en lugar de escaleras) o subirse a escaleras con peldaños rotos, o a sillas con peldaños inestables o asientos frágiles. Mesas u otros objetos inestables al pisar sus bordes.

Factores de riesgo

Conocer los factores que pueden aumentar el riesgo de sufrirlas y saber cómo prevenirlas nos ayudarán a evitar estas caídas y las lesiones, de mayor o menor gravedad, que se pueden producir.

Factores ambientales o extrínsecos

Existen algunos factores cuyo riesgo aumenta en personas mayores de 65 años, al tener menos reflejos a esta edad, pero que son ajenos a sus limitaciones o problemas físicos o cognitivos sino que están relacionados con el entorno.

Factores individuales

La disminución de los reflejos aumenta la probabilidad de caída a partir de cierta edad pero no es el único motivo, ya que existen otros factores de riesgo que dependerán de las características, capacidades y situación de cada persona y que aumentarán la probabilidad de sufrir una caída como:

- Demencia
- Deterioro físico
- Deterioro cognitivo
- Medicación
- Debilidad muscular
- Pérdida de equilibrio

CÓMO PREVENIR LAS CAÍDAS EN EL HOGAR

1

Quite escalones en la puerta de entrada, alfombrillas y obstáculos. Fije las alfombras sueltas o repare las áreas levantadas del piso.

2

Mueva los muebles y los cables eléctricos para que no estén en los pasillos.

3

Utilice cera antideslizante para pisos, y seque de inmediato cualquier derrame que se produzca, sobre todo si el piso es de baldosas de cerámica.

4

Si usa una andadera o un bastón, colóquelo un revestimiento de goma en las puntas. Si utiliza muletas, limpie la base regularmente con un paño abrasivo, como un estropajo de acero.

5

Mantenga la casa bien iluminada, sobre todo las escaleras, los porches y los pasillos exteriores.

6

Instale pasamanos o barandillas sólidos en las escaleras.

7

Ponga los artículos que más utiliza en los estantes bajos de los gabinetes (aproximadamente a la altura de su cintura).



Referencias bibliográficas

<https://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/caidas>

<https://ss.puebla.gob.mx/prevencion/accidentes/item/500-como-prevenir-las-caidas-y-que-hacer-si-se-presentan>

<https://teleasistencia.es/es/blog/informacion/como-evitar-las-caidas-de-ancianos-en-el-hogar>

<https://www.sanitas.es/biblioteca-de-salud/tercera-edad/habitos-vida-saludable/accidentes-mayores#:~:text=La%20pr%C3%A1ctica%20de%20ejercicio%20f%C3%ADsico,112%20en%20caso%20de%20emergencia.>