Nombre del Alumno: *Juan Manuel Jiménez Alvarez.*

Nombre del tema: *Medidas preventivas de riesgo de caídas del adulto intrahospitalarias y en el hogar.*

Nombre de la Materia: *Practica clínica de enfermería I.*

Nombre del profesor: *Cecilia de la cruz Sánchez.*

Nombre de la Licenciatura: *Enfermería.*

Cuatrimestre: *6°*

Parcial: *1°*

¿QUÉ DEBE HACER EL PERSONAL DE ENFERMERÍA?

- Realizar valoración continua

- Informar a familia y paciente sobre riesgos

- Registrar incidentes y medidas tomadas

- Aplicar protocolos institucionales

PARTICIPACIÓN DE LA FAMILIA

- Acompañar al paciente en desplazamientos.
- Avisar si observa cambios en el estado mental o físico.
- No mover al paciente sin ayuda del personal.

Elaborado por:

Juan manuel

Cuatrimestre: 6°

UDS Mi Universidad

"Medidas preventivas de riesgo de caída del adulto intrahospitalaria"

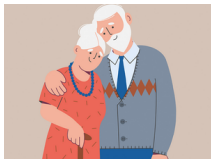
¡Prevenir una caída es proteger una vida!

¿QUÉ SON LAS CAÍDAS INTRAHOSPITALARIAS?

- Son eventos en los que un paciente se desploma al suelo involuntariamente durante su estancia hospitalaria.
- Afectan principalmente a adultos mayores, pacientes con movilidad reducida o bajo efectos de medicamentos.

FACTORES DE RIESGO

- [x] Edad avanzada



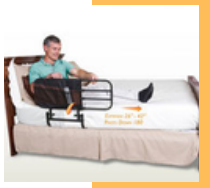
- [x] Medicación sedante o antihipertensiva
- [x] Déficit visual o auditivo

- [x] Confusión o delirio
- [x] Piso mojado o iluminación deficiente

- [x] Barreras físicas (cables, muebles mal ubicados)
- [x] Camas sin barandales o inadecuadas

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Evaluación inicial del riesgo de caída.
- Uso de barandales en la cama.
- Llamador al alcance del paciente.
- Evitar el uso de suelos resbaladizos.
- Supervisión frecuente, especialmente en turnos nocturnos.
- Rotulación visible para pacientes con alto riesgo
- Iluminación adecuada.
- Calzado antideslizante.
- Capacitación continua del personal de salud.



¿CUÁNDO CONSULTAR AL MÉDICO?

Consulta con un profesional si:

- Has tenido más de una caída en los últimos 6 meses.
- Sientes inestabilidad al caminar o al cambiar de posición.
- Tomas medicamentos que provocan somnolencia o mareos.
- Tienes miedo constante a caer.

El médico puede:

- Evaluar tu estado físico y mental.
- Ajustar medicamentos si es necesario.
- Recomendar ayudas técnicas como bastón o andadera.
- Sugerir ejercicios para mejorar el equilibrio.

Ayudas técnicas útiles:

- Bastón
- Andadera
- Sillas con apoyabrazos
- Zapatos ortopédicos
- Sistemas de alerta o brazaletes de emergencia

CONSEJOS PARA FAMILIARES Y CUIDADORES

Los cuidadores y familiares cumplen un rol clave en la prevención de caídas.

✅ **Revisa el entorno:**

- Mantén pasillos despejados, buena iluminación y pisos secos y evita objetos en el suelo.

🗣️ **Escucha y apoya:**

- Anima al adulto mayor a expresar miedos o molestias.
- Refuerza su confianza, sin sobreprotegerlo.

🚶 **Fomenta su autonomía:**

- Motívalo a moverse y a participar en actividades diarias y ayúdalo solo cuando sea necesario.

❤️ **Sé paciente:**

- Trata con respeto, comprensión y afecto.
- Tu compañía es tan importante como la seguridad física.

"Cada rincón del hogar puede ser más seguro con pequeños cambios y mucho amor."

Cuidar a nuestros adultos mayores es tarea de todos. La prevención de caídas es un acto de responsabilidad y cariño.

UDS Mi Universidad

"Medidas Preventivas de Riesgo de Caída del Adulto en el Hogar"

¡La seguridad del adulto mayor comienza con pequeños cambios en casa!

¿POR QUÉ SE PRODUCEN LAS CAÍDAS EN ADULTOS MAYORES?

Las caídas en el hogar son una de las principales causas de lesiones, hospitalización o pérdida de autonomía en personas mayores.

Factores de riesgo principales:

- **Físicos:** Pérdida del equilibrio, debilidad muscular, problemas de visión o audición, enfermedades crónicas.
- **Ambientales:** Obstáculos en el piso, iluminación deficiente, superficies resbalosas.
- **Medicamentos:** Algunos tratamientos pueden causar somnolencia, mareos o presión baja.
- **Psicológicos:** Miedo a caer, ansiedad, falta de confianza al caminar.

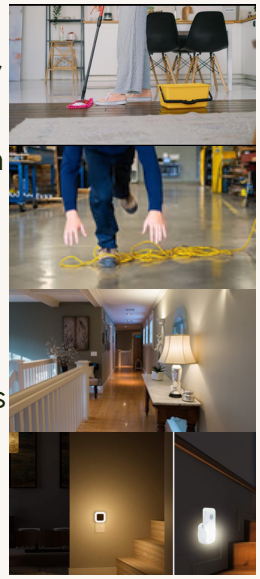
Datos importantes:

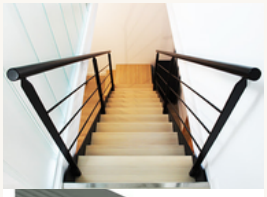
- 1 de cada 3 adultos mayores sufre una caída al año.
- Después de una caída, muchos desarrollan miedo, lo que disminuye su actividad y aumenta el riesgo de futuras caídas.

MEDIDAS PREVENTIVAS EN EL HOGAR

🏠EN GENERAL:

- Mantener suelos secos, firmes y sin objetos sueltos.
- Asegurar alfombras con cinta adhesiva o retirarlas.
- No dejar cables eléctricos atravesando el paso.
- Instalar buena iluminación en todas las habitaciones y pasillos.
- Usar interruptores accesibles o sensores de movimiento.



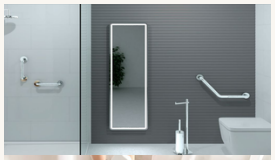


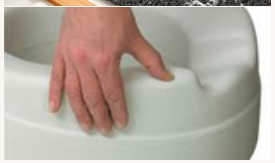
🧱PASILLOS Y ESCALERAS:

- Colocar barandales en ambos lados de las escaleras.
- Marcar bordes de escalones con cintas de color.
- Iluminación continua durante la noche.

🚻EN EL BAÑO:

- Instalar barras de apoyo cerca del inodoro y en la ducha.
- Colocar tapetes antideslizantes dentro y fuera de la regadera.
- Elevar el asiento del inodoro si es necesario.
- No dejar agua en el piso.





MEDIDAS PREVENTIVAS PERSONALES

👞ROPA Y CALZADO:

- Usar zapatos cerrados con suela antideslizante.
- Evitar sandalias, tacones o pantuflas sin soporte.
- No caminar descalzo.

👴CUIDADOS PERSONALES:

- Realizar chequeos médicos regulares.
- Controlar enfermedades como diabetes, hipertensión o Parkinson.
- Revisar la vista y audición cada 6-12 meses.
- Mantener una alimentación saludable que fortalezca músculos y huesos.

🏃‍♀️ACTIVIDAD FÍSICA:

- Realizar ejercicios de equilibrio, fuerza y flexibilidad (como Tai Chi o caminar).
- Participar en programas de fisioterapia si hay problemas de movilidad.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFIAS

- antología universidad del sureste
- https://www.inr.gob.mx/iso/Descargas/iso/doc/PRT-DQ-02.pdf
- https://www.cigna.com/es-us/knowledge-center/hw/cmo-prevenir-las-cadas-en-el-hospital-abo4389
- https://manualclinico.hospitaluvrocio.es/procedimientos-generales-de-enfermeria/cuidados-basicos/prevencion-de-caidas-en-pacientes-hospitalizados/
- https://www.ready.gov/es/prevencion-de-caidas-en-el-hogar#:~:text=Utilice%20alfombrillas%20antideslizantes%20o%20pegatinas,ambos%20lados%20de%20las%20escaleras.
- https://www.cigna.com/es-us/knowledge-center/hw/cmo-prevenir-las-cadas-en-adultos-mayores-ug2329spec
- https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/seguridad/caidas/mayores/home.htm