



Nombre del alumno: Dulce Maria Juarez Méndez

Nombre del tema: Medidas preventivas de riesgo de caídas
del adulto intrahospitalario y en el hogar

Parcial: 1

Nombre de la materia: Practica clínica de enfermería I

Nombre del profesor: Cecilia de la Cruz Sanchez

Nombre de la licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 6



+ EDUCACIÓN AL PERSONAL DE SALUD, PACIENTE Y FAMILIARES

Consolidar criterios para la prevención de caídas en adultos mayores para reducir su frecuencia en pacientes hospitalizados y disminuir la morbilidad y mortalidad en estos pacientes.

1. Promover una movilidad segura.
2. Evaluación de los riesgos.
3. Intervención multidisciplinaria.
4. Control de riesgos, que incluye seguimiento tras caída
5. Alternativas a las contenciones y otros dispositivos de sujeción.



http://medbox.iiab.me/modules/es-dr_min_salud/Enfermeria/5_PREVENCION%20ODE%20CAIDA.pdf

http://medbox.iiab.me/modules/es-dr_min_salud/Enfermeria/5_PREVENCION%20ODE%20CAIDA.pdf

+ Factores del entorno hospitalario, por ejemplo:

1. Altura de la cama, ausencia de frenos y barandales.
2. Ausencia de timbres.
3. Pisos mojados.
4. Poca iluminación.
5. Tripiés.
6. Habitación desordenada.
7. Ausencia de familiar o cuidador, entre otras

+ OBJETIVO

Consolidar criterios para la prevención de caídas en adultos mayores para reducir su frecuencia en pa cientes hospitalizados y disminuir la morbilidad y mortalidad en estos pacientes.



+ MATERIALES Y EQUIPOS PARA LA PREVENCIÓN DE CAÍDA

1. Andadores.
2. Sillas de rueda.
3. Equipo de sujeción mecánica.
4. Barandillas.
5. Muletas.
6. Brazaletes indicadores de clasificación de riesgo
7. Accesorios de baño.
8. Inodoros portátil.
9. Inmovilizadores.
10. Medias antideslizantes.
11. Pasamanos.
12. Cinturones

Medidas preventivas de riesgo de caída del adulto intrahospitalaria



Las caídas son la causa más importante de morbilidad y mortalidad en adultos mayores, convirtiéndose en un grave problema de salud pública por las lesiones que producen; en las mayorías de los casos son de origen multifactorial y responden a una inadaptación entre la persona y su entorno.

¿QUÉ PUEDE CAUSAR UNA CAÍDA?

+ FACTORES DEL PACIENTE, POR EJEMPLO:

1. Disminución de la visión
2. Alteraciones de la marcha y el equilibrio.
3. Debilidad muscular.
4. Utilizar calzado inadecuado mientras camina
5. Efectos secundarios de medicamentos
6. Desorientación o confusión mental
7. Incontinencia urinaria o fecal



¿QUÉ CONSECUENCIAS PUEDE TRAER CONSIGO UNA CAÍDA?

+ EN EL PACIENTE:

1. Heridas y lesiones en distintas partes del cuerpo.
2. Fracturas y/o discapacidad
3. Miedo de volverse a caer, limitándolo físicamente y produciendo otras complicaciones por la inmovilidad.
4. Daño psicológico y/o depresión
5. Agravamiento de su enfermedad por la cual llegó al hospital
6. Mayor tiempo de estancia hospitalaria

+ EN LA FAMILIA:

1. Mayor gasto económico
2. Mayor tiempo de acompañamiento
3. Desgaste del cuidador
4. Alteraciones del estado de ánimo
5. Requerimiento de mayores cuidados al egreso del paciente



General

- Prevenir y reducir las caídas en las personas ancianas y en pacientes inmovilizados

Específicos

- identificar a las personas con alto riesgo de caídas
- Mejorar la calidad de los cuidados enfermeros en la prevención de caídas en personas ancianas y en pacientes inmovilizados



SEGURIDAD EN LA COCINA

- Evitar suelos mojados limpiando inmediatamente cualquier derrame.
- Organizar los utensilios y alimentos a una altura accesible para evitar estirarse demasiado.
- Usar alfombras antideslizantes o, mejor aún, evitarlas por completo.



ADAPTACIONES EN EL DORMITORIO

- Asegurar que la cama tenga una altura adecuada para entrar y salir sin dificultad.
- Ubicar lámparas o interruptores accesibles cerca de la cama.
- Mantener el suelo despejado de cables, zapatos o alfombras sueltas.



Dormitorio

Puntos clave a identificar



PREVENCIÓN EN PASILLOS Y ESCALERAS

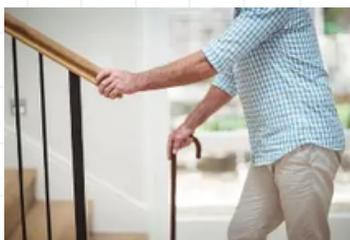
- Iluminar bien los pasillos con luces nocturnas.
- Instalar pasamanos en ambos lados de las escaleras.
- Usar cinta antideslizante en escalones.
- Evitar alfombras sueltas que puedan provocar tropiezos.



Seguridad en el hogar



Los accidentes en casa se pueden prevenir.
Te queda mucho camino por andar, que no te distraiga una caída.



¿Por qué es importante prevenir las caídas en personas mayores?

A medida que envejecemos, ocurren cambios en el cuerpo que pueden aumentar el riesgo de caídas, como:

- Disminución de la fuerza muscular y la flexibilidad.
- Alteraciones en la visión y el equilibrio.
- Problemas en las articulaciones o enfermedades como la artrosis.
- Efectos secundarios de algunos medicamentos que causan mareos o somnolencia.



FACTORES DE RIESGO EN EL HOGAR Y CÓMO ELIMINARLOS

El hogar es el lugar donde ocurren la mayoría de las caídas en personas mayores. Identificar y corregir estos riesgos es fundamental

Recomendaciones generales para evitar caídas

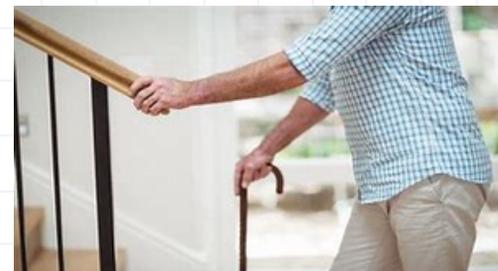


PREVENCIÓN DE CAÍDAS EN EL BAÑO

- Instalar barras de apoyo cerca del inodoro y dentro de la ducha.
- Colocar alfombrillas antideslizantes en el suelo y en la ducha.
- Usar un asiento de ducha para mayor estabilidad.
- Regular la altura del inodoro con un elevador si es necesario.



Medidas preventivas de riesgo de caída del adulto en el hogar



La prevención de caídas es un asunto importante que se debe tener en cuenta a medida que envejeces. A medida que se envejece, los cambios físicos, las afecciones de salud y, en ocasiones, los medicamentos que se usan para tratar esas afecciones, hacen que las caídas sean más probables.

Ejercicio y Alimentación: Claves para la Prevención de Caídas

+ FORTALECER MÚSCULOS Y MEJORAR EL EQUILIBRIO

Hacer ejercicio regularmente mejora la fuerza, el equilibrio y la coordinación, reduciendo el riesgo de caídas. Algunas actividades recomendadas son:

- 👉 Ejercicios de fuerza, como sentadillas, levantamiento de piernas o uso de bandas elásticas.
- 👉 Ejercicios de equilibrio, como pararse en un pie, caminar en línea recta o hacer yoga.
- 👉 Actividades de bajo impacto, como caminar, nadar o practicar tai chi.



+ FORTALECER MÚSCULOS Y MEJORAR EL EQUILIBRIO

- 🥗 Consumir calcio y vitamina D para fortalecer los huesos y prevenir fracturas.
- 🥗 Mantenerse hidratado para evitar mareos o deshidratación.
- 🥗 Reducir el consumo de alcohol y cafeína, ya que pueden afectar el equilibrio.



Una caída puede cambiar la vida de un adulto mayor, tanto física como emocionalmente. De hecho, las caídas son la causa principal de lesiones fatales y no fatales en personas mayores de 65 años.

Los ajustes prácticos en el estilo de vida, la supervisión cercana y un enfoque integral para la prevención pueden reducir el riesgo de caídas en los adultos mayores.

Si usted está cuidando a un ser querido mayor en casa, le recomendamos llevar un registro detallado de cualquier incidente. Verifique los riesgos de caídas en su hogar y discuta estos posibles factores contribuyentes durante cualquier evaluación médica después de una caída.



Consejos para Familiares y Cuidadores

- 👤 Fomentar su independencia, pero con supervisión cuando sea necesario.
- 👤 Asegurarse de que use calzado adecuado dentro y fuera de casa.
- 👤 Ayudarlo a seguir una rutina de ejercicios para fortalecer su movilidad.
- 👤 Realizar revisiones periódicas del hogar para eliminar riesgos.

La prevención de caídas en personas mayores es una tarea clave para su bienestar y autonomía. Implementar cambios en el hogar, mantenerse físicamente activo y prestar atención a la salud pueden marcar una gran diferencia.



<https://cuidarteayuda.com/prevencion-de-caidas-guia-completa-para-personas-mayores/>