



**Prevencion de caídas**

**Mina Gutiérrez  
María Fernanda**

**Maestra:  
ARIADNE DANAHE VICENTE ALBORES**

**Universidad del sureste**

**Licenciatura en enfermería**

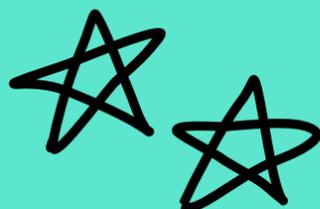
**Practica Clínica**

**Tapachula, Chiapas**

**24 de mayo del 2025**



# PREVENCIÓN DE CAÍDAS



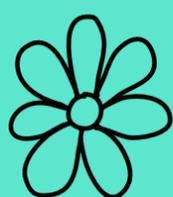
Medidas tomadas para evitar que una persona se caiga, especialmente en situaciones de riesgo como el hogar, el trabajo o la atención médica.

## ● ETAPAS

1. Identificación de factores de riesgo:  
Se evalúan tanto los factores intrínsecos (como la edad, enfermedades crónicas, medicamentos, problemas de visión o equilibrio) como los factores extrínsecos (como el entorno, obstáculos, superficies resbaladizas, falta de iluminación).

2. Implementación de medidas preventivas:  
Se toman acciones para eliminar o minimizar los factores de riesgo identificados.

3. Seguimiento y evaluación:  
Se monitorea la efectividad de las medidas implementadas y se ajustan según sea necesario para garantizar la seguridad y el bienestar de la persona



## ● EJEMPLOS DE MEDIDAS PREVENTIVAS

Adecuada iluminación en la vivienda	Telesistencia o llamar al 112
Evitar obstáculos: alfombras, muebles...	Ajustar la medicación
Calzado adecuado	Agarraderos en el baño, dormitorio
Adecuada nutrición e hidratación	Realización de ejercicio físico

En el hogar:

- Mantener el hogar limpio y ordenado, evitando obstáculos.
- Usar iluminación adecuada, especialmente en áreas de alto riesgo como pasillos y escaleras.
- Utilizar alfombras antideslizantes en baños y duchas.
- Instalar barandales en escaleras y pasillos.
- Evitar el uso de superficies resbaladizas.

En el trabajo:

- Usar el calzado adecuado para el trabajo.
- Iluminar adecuadamente las áreas de trabajo.
- Evitar cables y objetos sueltos en el suelo.
- En la atención médica:
  - No dejar a los pacientes solos en el baño.
  - Utilizar dispositivos de ayuda como bastones o andadores si es necesario.
- Revisar los medicamentos que pueden aumentar el riesgo de caídas.

## ESCALA DE NORTON

Es un instrumento de evaluación de riesgo de desarrollar úlceras por presión (UPP) en pacientes, especialmente aquellos con movilidad limitada o encamados. También se utiliza para pacientes con riesgo de caídas

	4	3	2	1
Estado Físico General	BUENO	MEDIANO	REGULAR	MUY MALO
Estado Mental	ALERTA	APÁTICO	CONFUSO	ESTUPOROSO
Actividad	AMBULANTE	CAMINA CON AYUDA	SENTADO	ENCAMADO
Movilidad	COMPLETA	LIMITADA LEVEMENTE	MUY LIMITADA	INMOVIL
Incontinencia	NINGUNA	OCASIONAL	URINARIA O FECAL	URINARIA Y FECAL



• Interpretación de la puntuación:

- Alto riesgo (5-11 puntos): Requiere medidas preventivas intensivas.
- Riesgo evidente (12-14 puntos): Requiere medidas preventivas y vigilancia estrecha.
- Puntuaciones más altas (15-20 puntos): Indican menor riesgo y requieren menos medidas preventivas.
- Puntuación más baja: Indica mayor riesgo de desarrollar úlceras por presión.

# Bibliografía

- <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/healthy-aging/in-depth/fall-prevention/art-20047358>
- [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1134-928X2017000400194#:~:text=La%20escala%20de%20Norton%2DMI%20mide%20el%20riesgo%20de%20desarrollar,entre%2012%20y%2014%20puntos.](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2017000400194#:~:text=La%20escala%20de%20Norton%2DMI%20mide%20el%20riesgo%20de%20desarrollar,entre%2012%20y%2014%20puntos.)