



**SUPER NOTA**

**“PREVENCION DE CAIDAS”**

**DE LOS SANTOS SOLORIO HANNA MICHELL**

**VICENTE ALBORES ARIADNE DANAHE**

**PRACTICA CLINICA**

**LICENCIATURA EN ENFERMERIA**

**TAPACHULA CHIAPAS**

**24 DE MAYO DE 2025**

# PREVENCION DE CAIDAS

La prevención de caídas es un conjunto de medidas y estrategias diseñadas para reducir el riesgo de caídas en personas vulnerables, como adultos mayores, niños, personas con discapacidades o enfermedades crónicas.

## LA PREVENCIÓN DE CAÍDAS SE CENTRA EN:

1. IDENTIFICAR LOS FACTORES DE RIESGO: COMO LA EDAD, LA MOVILIDAD REDUCIDA, LA MEDICACIÓN, LA VISIÓN DEFICIENTE, ETC.

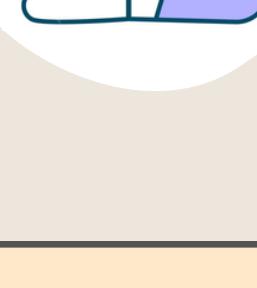
2. EVALUAR EL ENTORNO: COMO LA ILUMINACIÓN, LA SUPERFICIE, LA PRESENCIA DE OBSTÁCULOS, ETC.

3. IMPLEMENTAR MEDIDAS PREVENTIVAS: COMO LA MODIFICACIÓN DEL ENTORNO, EL USO DE DISPOSITIVOS DE ASISTENCIA, LA EDUCACIÓN Y EL ENTRENAMIENTO

## OBJETIVOS

1. REDUCIR EL NÚMERO DE CAÍDAS: Y, POR LO TANTO, REDUCIR EL RIESGO DE LESIONES Y COMPLICACIONES ASOCIADAS.

2. MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA: DE LAS PERSONAS VULNERABLES, PERMITIÉNDOLES MANTENER SU INDEPENDENCIA Y FUNCIONALIDAD.



## EJEMPLOS DE MEDIDAS PREVENTIVAS

1. USO DE BARANDILLAS: EN ESCALERAS Y ÁREAS DE RIESGO.

2. ILUMINACIÓN ADECUADA: EN ÁREAS DE RIESGO, COMO ESCALERAS Y PASILLOS.

3. SUPERFICIES ANTIDESLIZANTES: EN ÁREAS DE RIESGO, COMO BAÑOS Y COCINAS.

4. DISPOSITIVOS DE ASISTENCIA: COMO BASTONES, ANDADORES O SILLAS DE RUEDAS.

5. EDUCACIÓN Y ENTRENAMIENTO: SOBRE LA PREVENCIÓN DE CAÍDAS Y EL USO SEGURO DE DISPOSITIVOS DE ASISTENCIA.

## ESCALAS DE "PREVENCION DE CAIDAS" NORTON

LA ESCALA DE NORTON ES UNA HERRAMIENTA DE EVALUACIÓN DEL RIESGO DE ÚLCERAS POR PRESIÓN, PERO TAMBIÉN SE PUEDE UTILIZAR PARA EVALUAR EL RIESGO DE CAÍDAS. LA ESCALA EVALÚA CINCO FACTORES:

1. CONDICIÓN FÍSICA: LA CAPACIDAD FÍSICA GENERAL DE LA PERSONA.

2. ESTADO MENTAL: LA CAPACIDAD COGNITIVA Y LA CONCIENCIA DE LA PERSONA.

3. ACTIVIDAD: EL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA DE LA PERSONA.

4. MOVILIDAD: LA CAPACIDAD DE MOVERSE Y CAMBIAR DE POSICIÓN.

5. INCONTINENCIA: LA PRESENCIA DE INCONTINENCIA URINARIA O FECAL.



## BIBLIOGRAFIA

- [HTTPS://GIOVANAFEMMAT.COM/ESCALA-DE-RIESGOS-DE-CAIDAS-BRADEN/#:~:TEXT=LA%20ESCALA%20DE%20BRADEN%20ES,HOSPITALIZADOS%20O%20CON%20MOVILIDAD%20REDUCIDA.](https://giovanafemmat.com/escala-de-riesgos-de-caidas-braden/#:~:text=la%20escala%20de%20braden%20es,hospitalizados%20o%20con%20movilidad%20reducida)
- [HTTPS://WWW.MAYOCLINIC.ORG/ES/HEALTHY-LIFESTYLE/HEALTHY-AGING/IN-DEPTH/FALL-PREVENTION/ART-20047358](https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/healthy-aging/in-depth/fall-prevention/art-20047358)
- [HTTPS://WWW.ESHEFORMACION.COM/BLOG/36/QUE-ES-LA-ESCALA-DE-NORTON-Y-QUE-MIDE#:~:TEXT=POR%20%C3%B3LAMO%2C%20PARA%20QUE%20LA,D%C3%A1DA%20\(%3C%203%20VASOS\).](https://www.esheformacion.com/blog/36/que-es-la-escala-de-norton-y-que-mide#:~:text=por%20%C3%B3lamo%2C%20para%20que%20la,d%C3%A1da%20(%3C%203%20vasos))