

PREVENCION DE CAIDAS

Gerencia de Asistencia Sanitaria del Área de Salud de Soria. Dirección de Enfermería



PREVENCIÓN DE CAÍDAS

DEFINICIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la caída como **“La consecuencia de cualquier acontecimiento que precipite al individuo hacia el suelo contra su voluntad”**

FACTORES DE RIESGO

Factores internos:

- Edad avanzada.
- Reducción de la movilidad, trastornos de la marcha y el equilibrio
- Enfermedades neurológicas.
- Enfermedades músculo-esqueléticas.
- Atrofia muscular
- Disminución de la agudeza visual
- Algunos medicamentos.

Factores externos:

- Escaleras estrechas, escalones numerosos y altos, carencia de ascensor
- Iluminación inapropiada
- Suelos deslizantes, mojados o irregulares.
- Desorden, cables u otros objetos en zonas de paso
- Alfombras mal fijadas.
- Falta de existencia de barandillas en pasillos, escaleras, baños, camas.
- Altura de asientos demasiado baja, asientos poco firmes y sin reposabrazos.
- Camas de altura inadecuada
- Lavabos y retretes bajos y sin barras asideras, bañeras demasiado altas
- Puertas y pasillos demasiado estrechos
- Aceras altas, estrechas y con desniveles, pavimento defectuoso, semáforos de corta duración.
- En el transporte público: accesos no adaptados, tiempo escaso para entrar o salir, movimientos bruscos, masificación, barandillas altas, escasos asientos.

CONSEJOS PARA LA PREVENCIÓN DE CAÍDAS

Haga su casa más segura

- Mantenga las habitaciones recogidas, eliminando obstáculos, especialmente en las zonas de paso
- Fije bien las alfombras, asegúrese que no se deslizan
- No camine descalzo, con calcetines o chancas
- Coloque pasamanos en las escaleras y si fuera necesario pasamanos a lo largo de la pared, especialmente cerca de la bañera, lavabo e inodoro
- Si su bañera o ducha no es antideslizante, coloque alfombrillas
- Mantener una iluminación adecuada, por la noche disponer de una luz nocturna o una linterna junto a la cama
- Utilizar un teléfono inalámbrico o móvil que pueda llevar con usted, para evitar levantarse bruscamente o correr si suena el teléfono, también le será útil para avisar en caso de caerse
- Evite suelos irregulares, deslizantes y resbaladizos, con desniveles y desperfectos.
Mantenga el suelo seco
- Si es necesario use dispositivos de ayuda, tales como bastones y andadores, que ayudan a aumentar la base de sustentación y de apoyo.
- Si es posible realice ejercicios de fuerza y equilibrio, centrados en el fortalecimiento de la parte inferior de su cuerpo y la mejora del equilibrio, como la espalda, la cadera y las piernas.

