

Recomendaciones de Seguridad: Prevención de Caídas

Más información

Teléfono Hospital
950 158 013

Salud Responde
902 505 060



Agencia Pública Sanitaria Poniente
Hospital de Alta Resolución El Toyo
Camino de la Botica s/nº
04131 Retamar (Almería)

www.ephpo.es



RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD: PREVENCIÓN DE CAÍDAS



Hospital de Alta Resolución El Toyo

Agencia Pública Empresarial Sanitaria Hospital de Poniente

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), CAÍDA es la consecuencia de cualquier acontecimiento que precipita al paciente al suelo, contra su voluntad, siendo mayor la casuística en personas mayores y en niños.



Entre los factores predisponentes nos encontramos:

- Alteraciones fisiológicas, como son las alteraciones visuales, las alteraciones auditivas, alteraciones en la sensibilidad, alteraciones en los reflejos y problemas musculares y/o articulares.
- Enfermedades, tanto agudas como crónicas, cardiovasculares, neurológicas, psiquiátricas, aquellas que afecten al aparato locomotor o patología sistémica y/o sensorial.
- Fármacos, tales como los psicofármacos, antihipertensivos, diuréticos y otros
- Externos como puede ser el hogar, el ambiente y la actividad que se realiza.



Entre los que nos encontramos los suelos irregulares, suelos mojados, iluminación insuficiente, obstáculos, accesos a servicios públicos.

Recomendaciones para prevenir las caídas:

- El entorno: No poner mesas ni muebles en zona de paso, evitar el uso de alfombras, no tener objetos en los suelos (zapatos, revistas, cajas, cables de teléfono) y evitar suelo mojado o suelos brillantados y/o resbaladizos.
- Mantener el baño lo más cerca posible. Los hombres deben Intentar orinar sentado para evitar mareos.



- Ropa y calzado: Utilizar calzado que sujete bien el pie y con suela antideslizante. Evitar prendas grandes que arrastren por el suelo y pueda pisárselo



- Iluminación: Mantenga buena iluminación tanto de día como de noche, tanto de la habitación como de los pasillos, dejar los interruptores de la luz accesibles y disponer de lo necesario en su dormitorio para evitar desplazamientos nocturnos innecesarios.

Actuaciones sobre la salud:

- Use sus gafas o audífonos, si los posee, cuando vaya a realizar cualquier desplazamiento.
- Mantener un nivel adecuado de hidratación y buena nutrición.
- Mantener control de enfermedades crónicas
- Evite el sobrepeso y la obesidad.
- El equipamiento: Disponer de agarradera adecuada en la bañera o ducha, o pasillos si fuese necesario. Disponga de lo necesario en su dormitorio para evitar desplazamientos nocturnos innecesarios, como vaso de agua, bastón, orinal,...
- La cama debe estar baja, ser estable y con los frenos puestos.
- Utilice, si dispone, de los dispositivos de ayuda (andador, bastón,...)
- Cambio de conducta y participación de cuidadores y/o familiares: Siempre que fuese necesario deberá ser ayudado en la movilización y desplazamiento por la familia o cuidador/a.



- Mejorar la movilidad física y el tono muscular: Es importante realizar ejercicios de resistencia flexibilidad, equilibrio y fuerza muscular, tanto en casa como grupales, que abarquen grandes grupos musculares que mejoren la musculatura y la movilidad articular para disminuir los riesgos de caída.
- Medicación: revise con frecuencia la medicación con su enfermero y/o médico, ya que hay medicación que puede favorecer las caídas, así como los horarios de las tomas (hipotensores, sedantes, diuréticos,...).

