

Las Cuatro E's: Prevenir caídas

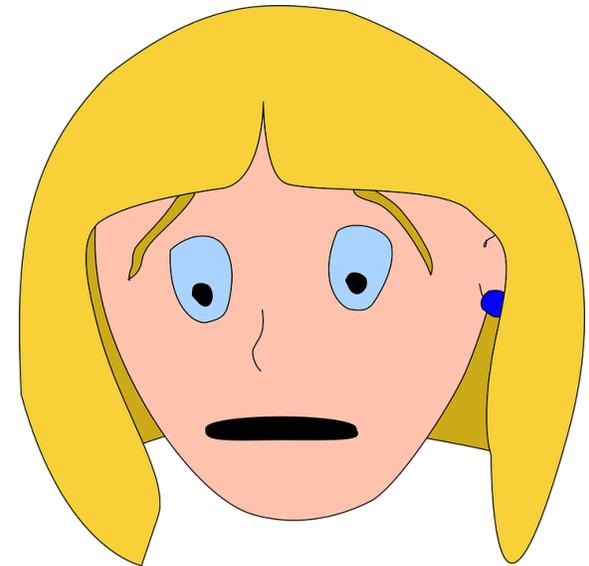
Las caídas pueden ser peligrosas para aquellos que apoyamos

- La caída es la principal causa de hospitalización relacionada con lesiones
- Los adultos con discapacidades del desarrollo tienen un mayor riesgo de caerse
- Es más probable que experimenten una lesión después de una caída
- Con cada caída, la probabilidad de caer de nuevo aumenta



La caída puede causar daño de muchas maneras

- Las personas que caen, incluso si no están lesionadas, pueden desarrollar el temor decaerse
- El miedo a caer puede hacer que una persona limite sus actividades diarias, tanto sociales como físicas
- Una vez más, la probabilidad de caída aumenta



Qué puede hacer para prevenir caídas

Sólo recuerda las cuatro **E's**

1. Evaluación

2. Ejercicio

3. Entorno

4. Educación



La mayoría de las caídas son causadas por una combinación de factores de riesgo personal y ambiental

1. Evaluación: Evaluar el riesgo

- Estas son algunas de las condiciones de que debe verificar para cada individuo que apoye:
 - ¿La persona se ha caído anteriormente?
 - ¿Tiene la persona dificultad para caminar?
 - ¿Algún problema de equilibrio y/o debilidad muscular?
 - ¿Alguna dificultad para levantarse de una silla baja o una cama?
 - ¿Cómo es la vista y la audición de la persona?
 - ¿La persona se marea o se siente mareada cuando está de pie o girando?
 - ¿Alguna deficiencia de vitamina D?
 - ¿Uso de un dispositivo de asistencia como una silla de ruedas, un bastón o un andador?
 - ¿Toma varios medicamentos o medicamentos recetados que causan somnolencia?
 - ¿Sufre de confusión, depresión o pérdida de memoria?
 - ¿Tiene dolor en el pie o calzado inadecuado?
 - ¿Tiene miedo de caerse?

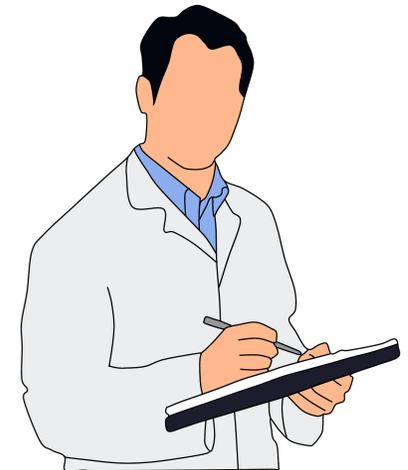
1. Evaluación: Introducción



- Haga estas preguntas:
 - ✓ ¿Cayó la persona el año pasado?
 - ✓ ¿La persona parece inestable cuando está de pie o caminando?
 - ✓ ¿Les preocupa caerse?
- Si la respuesta es "**sí**" a cualquiera de estos, es posible que necesite una evaluación adicional de un médico
- También asegúrese de completar un **riesgo de caída lista de verificación** antes de ver a un médico!

1. Evaluación: Hablar con un médico

- Cosas que mencionar al médico:
 - Condiciones médicas, como epilepsia u osteoporosis
 - Problemas médicos recientes, como infecciones del tracto urinario (ITU)
 - Cualquier medicamento
- El médico puede recomendar:
 - Cambio de medicamentos
 - Consultar con un fisioterapeuta o
 - Tomar otras pruebas (como una prueba de visión)



2. Ejercicio – Puede ayudar

- ¡Todos se benefician del ejercicio físico!
- Las actividades físicas pueden ayudar a una persona a:
 - Mantener y mejorar la fuerza física y la aptitud física
 - Mejorar su capacidad para realizar actividades cotidianas
 - Mejorar su capacidad de equilibrio
 - Controlar y mejorar la diabetes, las enfermedades cardíacas, la osteoporosis y otras enfermedades
 - Reducir los sentimientos de depresión y mejorar su estado de ánimo



2. Ejercicio – Qué probar

- Explore su comunidad o vaya a dar un paseo
- Encuentre clases comunitarias que puedan funcionar para la persona
- **Go4Life** (<https://go4life.nia.nih.gov/>) proporciona ideas y actividades motivacionales y ejercicios diseñados específicamente para ayudar a las personas a construir el equilibrio y evitar
- ¡Trabajen juntos para crear un plan para una actividad física segura (qué, cuándo, dónde) y háganla!

3. Entorno: Aumentar la seguridad en el hogar

¿Sabías que la mayoría de las caídas ocurren en la casa?
Los peligros pueden ser fáciles de pasar por alto.

Busca:

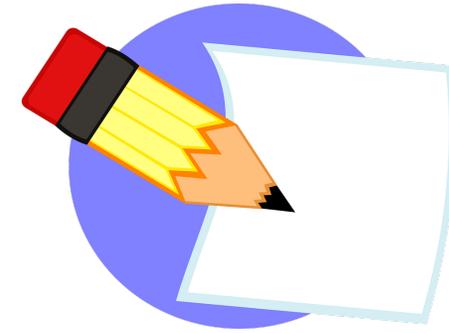
- Espacios mal iluminados
 - Superficies de tropiezo, como escalones o alfombras
 - No hay pasamanos a lo largo de las escaleras o en el baño
 - Muebles rotos o inestables
 - Superficies resbaladizas húmedas en la cocina o el baño
 - Cables, cuerdas y desorden
- Identifique todos los peligros. La mayoría de las cosas son correcciones simples
 - Los peligros al aire libre pueden incluir aceras irregulares, bordillos y calles resbaladizas después de una lluvia
 - Asegúrese de que las personas tengan zapatos aptos para la actividad y el clima



4. Educación: Prevención de caídas en la práctica

- Aprenda a reconocer los riesgos
- Conozca los pasos de prevención a seguir
- Aprenda a identificar, eliminar o corregir los peligros ambientales, o a reportar problemas
- Asegúrese de que usted y la persona en riesgo sepan qué hacer si alguien se cae





4. Educación - Plan de prevención de caída

- Desarrollar un **plan de prevención de caídas** con la persona en riesgo. involucrar a su médico, fisioterapeuta y otros.
- Incluir:
 - Un plan para la actividad física regular que se ajuste a los intereses y habilidades de la persona
 - Un plan para el uso y mantenimiento adecuados de los dispositivos de asistencia
 - Una cita anual con el oftalmólogo de la persona
 - Una visita anual con el médico de la persona para revisar los medicamentos y hablar sobre las condiciones médicas que aumentan el riesgo de caída
 - Un plan para la reevaluación periódica de los riesgos personales o ambientales

4. Educación – Sigue adelante!!

- Conozca a la persona en riesgo de manera regular para discutir el plan de prevención de caídas.
- Revise la documentación de cualquier caída utilizando un **registro de caídas**:
 - Hable acerca de lo que funcionó o no funcionó para la persona
 - Realice cambios en el plan según sea necesario
- Continuar evaluando los riesgos
- Con algunas " personas que caen con frecuencia", la causa de las caídas no siempre puede ser identificada. En su lugar, desarrollar un plan de apoyo para reducir tantos riesgos de lesiones como sea posible.

Las caídas se pueden prevenir a través de...

1. Evaluación:

- Evaluar los factores de riesgo personales. IDENTIFICA a la mayoría de las personas en riesgo.
- Asegúrese de que las personas tengan la visión revisada anualmente.
- Pida a un médico o farmacéutico que revise rutinariamente todos los medicamentos.



2. Ejercicio:

- Promover estilos de vida saludables, incluida la actividad física.
- La participación en un buen programa de equilibrio o ejercicio es clave para la prevención de caídas.



3. Entorno

- Garantizar la seguridad en el hogar y la comunidad.
- Llevar a cabo controles de seguridad en el hogar y realizar cambios.



4. Educación:

- Educarse a sí mismo y a las personas en riesgo en cuanto a su importancia.
- Desarrollar e implementar planes individualizados de prevención de caídas para personas en riesgo.

