

Lista de verificación de riesgo de caída

Esta herramienta puede ser utilizada por profesionales de apoyo directo (DSP) para completar por cada individuo que apoyan. Por favor, marque "Sí" o "No" para cada declaración a continuación. **Cada "Sí" puede valer uno o dos puntos.**

Finalmente, sume los puntos numéricos para cada respuesta "Sí" en el espacio en blanco "TOTAL".

#	Declaración	Sí (✓)	No (✓)	Sí Puntos	Por qué importa
1	Se han caído en el último año.			2	Es probable que las personas que han caído una vez vuelvan a caer.
2	Utiliza o se le ha aconsejado usar un bastón o un andador para moverse de forma segura.			2	Las personas a las que se les ha aconsejado que usen un bastón o un andador pueden ser más probables a caerse.
3	A veces se siente inestable al caminar.			1	La inestabilidad o la necesidad de apoyo mientras camina son signos de mal equilibrio.
4	Se sostiene de los muebles cuando camina en casa.			1	Esto también es un signo de un equilibrio deficiente.
5	Siente preocupación por caerse.			1	Las personas que están preocupadas por caerse son más probables a caer.
6	Necesita empujar con las manos para levantarse de una silla.			1	Esto es un signo de debilidad de los músculos de las piernas, una razón principal de caídas.
7	Tiene problemas para subir a una acera.			1	Esto también es un signo de músculos débiles de las piernas.
8	A menudo se apresura al baño.			1	Apresurarse al baño, especialmente por la noche, aumenta la posibilidad de caer.
9	Ha perdido algo de sensibilidad en sus pies.			1	El entumecimiento en los pies puede causar tropezos y provocar caídas.
10	Toma medicamentos que a veces le hacen sentir mareos o más cansancio de lo habitual.			1	Los efectos secundarios de los medicamentos a veces pueden aumentar la posibilidad de caída.
11	Toma medicamentos para ayudar a dormir o mejorar su estado de ánimo.			1	Estos medicamentos a veces pueden aumentar la posibilidad de caerse.
12	A menudo siente tristeza o depresión.			1	Los síntomas de la depresión, como no sentirse bien o sentirse más lento, están relacionados con caídas.

TOTAL: _____

Si la persona anotó **4 puntos o más**, puede estar en riesgo de caer. Hable de esto con su médico.

Herramienta



Esta lista de verificación fue adaptada originalmente del Greater Los Angeles VA Geriatric Research Clinical Center y afiliados y es una herramienta validada de autoevaluación de riesgo de caída (Rubenstein et al. *J Resde seguridad*; 2011:42(6) 493-499). Adaptado con permiso de los autores. También disponible en el la pagina del CDC.