



BOLETÍN DE BIENESTAR

PREVENCIÓN DE CAÍDAS

Departamento de Servicios de Desarrollo de California

JULIO DE 2024



¿Este boletín es útil?

[Haga clic aquí](#)

Los adultos con discapacidades intelectuales y del desarrollo (I/DD) tienen mayor riesgo de caerse y más probabilidades de lesionarse después de una caída. Según los datos del informe de incidentes especiales (SIR) del DDS, las caídas son la principal causa de quebraduras o fracturas de huesos. La mayoría de las caídas se pueden prevenir. Con cada caída, aumenta la posibilidad de volver a caerse. Este boletín explica cómo prevenirlas y qué hacer si una persona se cae.

ESTADÍSTICAS SOBRE LAS CAÍDAS

ENTRE NOVIEMBRE DE 2022 Y OCTUBRE DE 2023, SE INFORMARON **590** CAÍDAS, CON UN RESULTADO DE **464** FRACTURAS EN LOS SIR.

EL 14 % DE ESAS CAÍDAS QUE CAUSARON FRACTURAS (66 INFORMADAS EN LOS SIR) REQUIRIERON HOSPITALIZACIÓN.

El hogar es el lugar donde se produjeron la mayor parte de las caídas que causaron una fractura.

Los lugares más peligrosos dentro del hogar fueron las habitaciones y los baños.

Las fracturas que se informan con mayor frecuencia son las fracturas de cadera, tobillo y piernas.

Más de la mitad de las fracturas producto de caídas informadas en el SIR se produjeron en personas de 50 a 69 años.



FUENTE: DATOS DEL INFORME SIR DEL DDS

Las caídas se pueden prevenir

La causa de la mayoría de las caídas es una combinación de factores de riesgo personales y ambientales. A continuación, presentamos las formas en que se pueden prevenir las caídas.

Practique las cuatro "E":



1. EVALUACIÓN



2. EJERCICIO



3. ENTORNO



4. EDUCACIÓN



El Departamento de Servicios de Desarrollo produce Boletines de bienestar y seguridad para alertar, entre otros, a los proveedores de servicios directos y al personal de los centros regionales sobre los riesgos específicos de nuestra comunidad. Por medio de esta encuesta, le solicitamos que nos dé su opinión sobre este boletín y sobre lo que podemos mejorar: [Encuesta del boletín](#).

1. Evaluación: ¿qué factores aumentan el riesgo de caída de una persona?



La evaluación del riesgo personal es el primer paso en la prevención de las caídas. Cuanto más riesgo tenga una persona, más probabilidades tiene de caerse.

El riesgo de caídas es mayor si la persona:

Tiene más de 65 años

Los adultos mayores tienen un mayor riesgo de caerse que las personas más jóvenes

Tiene convulsiones

Se marea o tiene sensación de vértigo al pararse o darse vuelta

Usa un dispositivo de movilidad, como una silla de ruedas, un bastón o un andador

Toma varios medicamentos

Se confunde o tiene depresión o pérdida de la memoria

O tiene:

Antecedentes de caídas

Mal equilibrio y debilidad muscular

Dificultad para levantarse de una silla baja o de la cama

Problemas de visión o audición

Dificultad para caminar

Dolor en los pies o calzado inadecuado

Miedo a caerse

Antecedentes de conducta autolesionante

Fuente: Servicios Clínicos del DDS, [Diario de enfermería gerontológica](#)

2. Ejercicio: ¿cómo ayuda?



La actividad física puede ayudar a aumentar la fortaleza, la movilidad y el equilibrio para todas las personas, en especial aquellas que tienen riesgo de caerse. [Consulte el boletín *Prevention and Wellness: Physical Health \(Prevención y bienestar: salud física\)*](#) para obtener información adicional sobre la actividad física y el ejercicio.

3. Entorno: ¿qué se puede hacer para mejorar la seguridad en el hogar?



La mayoría de las caídas ocurren en el hogar. Las caídas suelen deberse a peligros que se pueden eliminar de forma sencilla pero que suelen pasar desapercibidos. Identifique y elimine o corrija todos los peligros ambientales. La mayoría de los riesgos requieren correcciones simples que pueden prevenir lesiones o la muerte.

Retire del suelo los objetos que puedan ocasionar tropiezos

Levante cualquier objeto que se haya caído al suelo

Hasta los clips o las hojas de papel pueden hacer que una persona resbale y se caiga

Limpie con rapidez cualquier salpicadura, grasa o alimento que haya caído al suelo

Espere hasta que el piso esté seco antes de permitir que alguien acceda al área

Asegúrese de que el hogar tenga buena iluminación

3. Entorno: ¿qué se puede hacer para mejorar la seguridad en el hogar? continuación

- Recuerde a las personas que tienen riesgo de caerse que usen calzado adecuado, no pantuflas sueltas o calcetines y medias
- Ayude a las personas en riesgo de caerse cuando usen las escaleras
- Instale alfombrillas antideslizantes en la bañera y la ducha y barras de apoyo en el baño
- Repare las superficies de tránsito desparejas, como alfombras o alfombrillas desgarradas, dobladas o sueltas
- Retire y elimine la presencia de cables de las zonas de circulación

Fuente: [Mayo Clinic](#)

4. Educación: ¿Cómo se puede poner en práctica la prevención de caídas?



De prioridad a la prevención de caídas.

- Aprenda a reconocer los riesgos de caídas y los pasos de prevención que puede adoptar.
- Aprenda a identificar, eliminar o corregir peligros ambientales o informar problemas según se necesite.

Las personas con osteoporosis tienen mayor riesgo de fracturas. Considere hacer exámenes de detección de osteoporosis a las personas que tienen mayor riesgo de caerse. (Fuente: [Grupo de Trabajo sobre Servicios Preventivos de los Estados Unidos, 2023](#)).

Proporcione y participe en capacitación continua sobre la prevención de caídas y el protocolo de manejo de caídas de su agencia, si corresponde.

Use esta [lista de verificación](#) para que lo ayude a identificar si alguna persona puede tener riesgo de caerse. Si considera que pueden estar en riesgo, comente sus hallazgos con su médico y equipo de apoyo.

Fuente: Servicios clínicos del Departamento de Servicios de Desarrollo

LA PREVENCIÓN DE LAS CAÍDAS TIENE VARIOS PASOS



- PASO 1:** Identifique y elimine/reduzca los riesgos de caídas.
- PASO 2:** Identifique los cambios en el estado de salud de la persona y alerte a sus compañeros de trabajo y a otros individuos que trabajen con la persona.
- PASO 3:** Asegúrese que el plan de atención de la persona incluya la prevención de caídas.
- PASO 4:** Reevalúe de forma continua los pasos 1 a 3 y haga los ajustes necesarios.

El Formulario de evaluación posterior a una caída adjunto se puede usar para evaluar los riesgos de caídas.

Fuente: [Servicios clínicos del Departamento de Servicios de Desarrollo](#)

El Programa de Prevención de Caídas Dignidad en Casa (Dignity At Home Fall Prevention Program) es un recurso del Departamento de Envejecimiento de California que presta servicios en la comunidad para los adultos mayores y las personas con discapacidades. Este programa presta servicios como evaluaciones ambientales en el hogar y modificaciones en el hogar. Visite [Dignity At Home Fall Prevention Program](#) para obtener información adicional sobre el Programa de Prevención de Caídas Dignidad en Casa.



Qué hacer si una persona se cae

Las caídas se pueden producir, incluso cuando se toman medidas preventivas.

Pasos a seguir si una persona se cae



1. MANTENGA LA CALMA Y ESCUCHE

La persona puede estar en shock. Escuche lo que la persona le dice. Evalúe la situación con cuidado y rapidez.

2. OBSERVE

Observe la posición de la persona. Busque signos de huesos rotos, sangrado o dificultad para respirar.



3. PREGUNTE

Pregunte a la persona cómo y qué siente.

Pregunte a la persona si se golpeó la cabeza.

4. LLAME AL 911

Si la persona parece haberse lastimado de gravedad, llame al 911 para recibir ayuda de urgencia. No mueva a la persona.

Si la persona se golpeó la cabeza, o puede haber sufrido una lesión en la cabeza, es posible que no haya signos visibles de sangrado o cortes. Pueden tener una contusión, un sangrado interno u otra lesión, en especial si la persona toma ciertos medicamentos, como anticoagulantes.

Es posible que la persona necesite una evaluación médica y un control estrecho por 24 horas después de la caída.

Mientras controle los signos vitales de la persona, observe cualquiera de los siguientes signos de preocupación e informe de inmediato a los profesionales médicos:

Náuseas o vómitos

Mareo, confusión o dificultad para pensar

Pérdida de conciencia, adormecimiento o imposibilidad de despertarse

Convulsiones (temblores o espasmos musculares) de cualquier duración

Debilidad o disminución de la coordinación

Agrandamiento de una pupila respecto de la otra

Dificultad para hablar



5. NOTIFIQUE

Notifique al médico de la persona y comuníquese los detalles del incidente. Infórmele cuándo, dónde y cómo se produjo la caída y si hay alguna lesión.

Pasos a seguir si una persona se cae (continuación)



6. DOCUMENTE

Documente qué sucedió (tanto la caída como los hechos a continuación)

Mantenga un registro de cada caída que experimente la persona para poder desarrollar un historial de caídas.

Cómo documentar una caída

Se debe documentar cada caída. Incluya la siguiente información:

Síntomas: ¿qué sucedió antes y después de la caída?

Ubicación: ¿dónde se produjo la caída?

Actividad: ¿qué estaba haciendo la persona cuando se cayó?

Momento: ¿cuándo ocurrió la caída (fecha y hora)?

Incidente: ¿hubo lesiones? ¿La persona recibió tratamiento?

Use un [registro de caídas](#) para ayudar a documentar las caídas.

Fuente: [Departamento de Servicios de Desarrollo](#)



Recursos adicionales



[Programa de Prevención de Caídas Dignidad en Casa \(ca.gov\)](#)



[Las Cuatro E: Hoja de recomendaciones para prevenir caídas](#)



[Lista de verificación de riesgos de caídas](#)



[Estrategias de liderazgo para la prevención de caídas](#)



[Qué hacer si una persona se cae](#)

Evaluación posterior a una caída

Fecha de la caída:

N.º de UCI (a ser completado por el proveedor):

N.º de incidente en SANDIS (a ser completado por el centro regional):

Edad de la persona: 0-18 19-25 26-40 41-55 55 en adelante

¿Cómo ocurrió la caída?

¿Cómo se pueden evitar futuras caídas?

¿Dónde se produjo la caída? (marque todas las casillas que correspondan)

Hogar	Programa de Día	Trabajo	Entorno comunitario	Sala de estar
Habitación	Baño	Cocina	Comedor	Sala familiar
Jardín/Patio	Parque	Restaurante	Tienda/Centro comercial	Biblioteca
Estacionamiento	Acera	El lugar de la caída era nuevo o desconocido para la persona		
Otros:				

¿Algún factor médico influyó en la caída?

(En caso afirmativo, marque todas las opciones que correspondan)

Al caerse, estaba usando un dispositivo de asistencia para caminar: Andador Bastón Silla de ruedas Cinturón de transferencia
La persona estaba experimentando cambios en la: Visión Audición Marcha Salud
Cambios médicos recientes Diagnóstico médico reciente Trastorno convulsivo
Otros:

La prevención de las caídas tiene varios pasos:

PASO 1: Identifique y elimine/reduzca los riesgos de caídas

PASO 2: Identifique los cambios en la salud de la persona y alerte a TODO el personal

PASO 3: Cree un nuevo plan para la persona

PASO 4: Reevalúe de forma continua los pasos 1 a 3 y haga los ajustes necesarios

PASO 1: Identifique y elimine/reduzca los riesgos de caídas (marque todas las opciones que correspondan)

Alfombras/alfombrillas no fijadas al suelo de forma adecuada o que no estén planas

Cambio en las superficies del suelo o los umbrales

Movimiento de una posición a otra

Falta de pasamanos o barras de sostén disponibles

Falta de alfombrillas de goma en el baño

Luz insuficiente, demasiado tenue o falta de una luz de noche

Dispositivo de asistencia no disponible, defectuoso o usado de modo incorrecto

Incumplimiento de los protocolos de asistencia (transferencias) por parte de las personas/el personal

Distracción del cuidador o la persona

Presencia de calzado, ropa, mascotas, niños u otros obstáculos que bloqueen el camino

Demasiada distancia a pie hasta el lugar de destino

Terreno o construcción húmedos, con hielo o rocas, multitudes u otros peligros

Apuro o falta de atención por parte de la persona

Distracción del personal de asistencia

Calzado inadecuado: Tamaño incorrecto (demasiado grande/pequeño) Cordones desatados Tipo de calzado inadecuado para el entorno

Otros:

PASO 2: Identifique los cambios en la salud de la persona y alerte a TODO el personal (marque todas las opciones que correspondan)

La persona experimentó mareos o desorientación debido a un nuevo medicamento, un cambio de medicamento o la omisión de una toma de un medicamento

La persona perdió fuerza en las piernas o presentó un cambio en la marcha debido a un cambio en su estado de salud o en su diagnóstico

La persona presentó dificultad para respirar

La persona manifestó confusión en relación con el uso de un nuevo dispositivo de movilidad

El comportamiento o la salud mental de la persona pueden haber contribuido a la caída

La persona presentó un episodio de convulsiones

La persona ha tenido al menos una caída en los últimos seis meses

La persona manifestó sentir dolor o malestar antes de la caída

Otros:

PASO 3: Cree un plan para evitar las caídas, realice los cambios adecuados en el entorno, capacite al personal sobre el plan de trabajo y busque riesgos de caídas adicionales. Si se necesita un Plan de conducta, adjunte una copia completada a este formulario.

Atienda todas las cuestiones relacionadas con las casillas marcadas y adjunte las páginas adicionales que sean necesarias.

PASO 4: Reevalúe de forma continua el plan actual y realice los cambios necesarios. Este plan es un documento vivo y se debe comentar con el coordinador de servicios en cada reunión. El plan está diseñado para disminuir las caídas a través de un mayor foco en estrategias de prevención de caídas.

¿Se solicita asistencia del centro regional para completar el plan de caídas?

En caso afirmativo, describa:

Firma del prestador de servicios

Nombre del Centro

Fecha

Solo para uso del centro regional

Fecha del incidente:

Lesión como resultado del incidente:

Fecha de aprobación o denegación del Comité de Servicios Comunitarios:

Notas: