

PREVENCIÓN.

de caídas en

ADULTOS MAYORES

La edad es uno de los principales factores de riesgo de las caídas. Los ancianos son quienes corren mayor peligro de sufrir lesiones graves por caídas, y el riesgo aumenta con la edad

Las caídas pueden ocasionar:



Fracturas



Pérdida del
conocimiento



Hemorragia
(sangrado) interna



Lesiones
en la piel



Inflamaciones



Dolor intenso
en la zona
del golpe

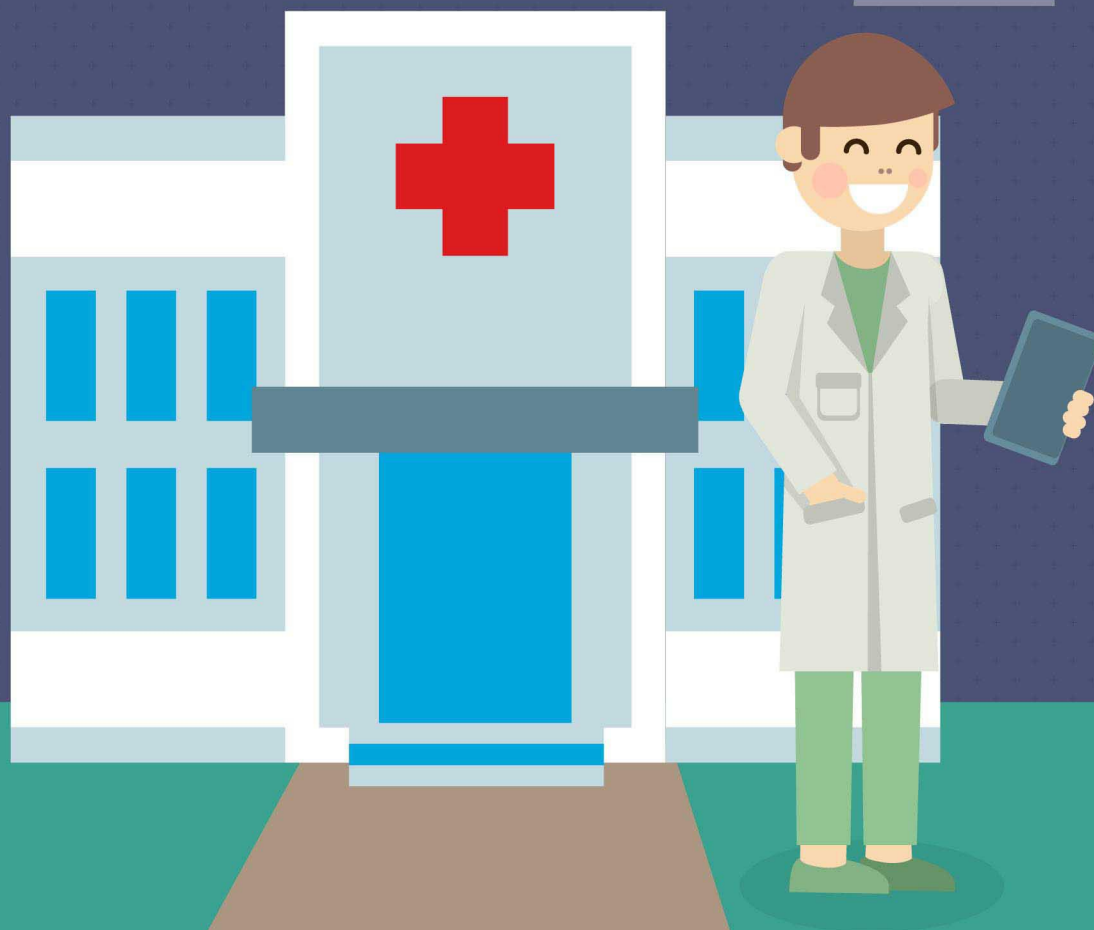


Pérdida de
funcionalidad



• RECOMENDACIONES GENERALES •

» — para evitar posibles caídas — «



Durante la internación



Colocar los objetos personales y el timbre de llamado de enfermería **cerca de su alcance**.



Avisar al personal del hospital cuando se encuentre solo y necesite movilizarse.



Tener encendida siempre alguna luz de la habitación.



Seguir las recomendaciones de los profesionales de enfermería



Consejos para el acompañante



Conocer cómo conducirse o qué hacer frente a situaciones imprevistas



Saber organizarse.



Solicitar ayuda a otras personas cuando sea necesario.

• RECOMENDACIONES GENERALES •

»—— para evitar posibles caídas ——«

En el hogar



Apartar objetos que puedan interferir el paso seguro en el domicilio, como mesas bajas, alfombras, cables, entre otros elementos que puedan provocar un tropiezo.



Utilizar barreras de apoyo en baños, escaleras y otros lugares de difícil tránsito.



Iluminar adecuadamente los ambientes.



Colocar tiras o alfombras antideslizantes en bañeras y zonas que pueden mojarse



Calzado seguro



Utilizar calzado seguro que tenga suela antideslizante, taco bajo y que sujete todo el pie.

Paso seguro



No levantarse rápidamente de la cama. Primero sentarse en el borde por unos minutos antes de ponerse de pie.



Si es necesario utilizar elementos como **bastones o andadores** para movilizarse.



Evitar caminar sobre suelo mojado.