



HERRAMIENTAS DE APRENDIZAJE

1. [Recurso del proveedor de servicios - Verano 2017: Boletín acerca de prevención de caídas](#)
2. [Recurso del prestador de servicios - Guía de capacitación para la prevención de caídas](#)
3. [Recurso del proveedor de servicios - Estrategias de liderazgo del prestador para la prevención de caídas](#)
4. [Recursos del proveedor de servicios-Evaluación de conocimientos: Prevención de caídas](#)
5. [Recurso para el personal de respaldo - Puede prevenir las caídas](#)
6. [Recurso para el personal de respaldo - Lista de verificación de riesgos de caída](#)
7. [Recurso para el personal de respaldo - Qué hacer si alguien se cae](#)
8. [Recurso para el cuidado personal - 6 consejos para evitar que se caiga](#)
9. [Recurso para el cuidado personal - Qué hacer si me caigo](#)
10. [Recurso para el cuidado personal - Controle su riesgo de caída](#)
11. [Recurso para el cuidado personal - Video: Puede evitar las caídas*](#)

**No disponible en este paquete. Por favor, diríjase al sitio web de SafetyNet del DDS para ver estos videos.*

INFORMACIÓN GENERAL

Las herramientas de aprendizaje de SafetyNet están diseñadas para ayudar a brindar información sobre temas específicos y para ser utilizadas en distintos espacios de aprendizaje. Estas herramientas de aprendizaje pueden ser utilizadas durante conversaciones individuales o con grupos grandes y pequeños.

Antes de iniciar una sesión de aprendizaje, el presentador debería repasar todas las Herramientas de Aprendizaje de SafetyNet que tratan el tema. El capacitador puede encontrar material adicional en los enlaces facilitados en el artículo y el boletín de SafetyNet.

ANTES DE LA CAPACITACIÓN

El presentador debería:

- Disponer de una cantidad de tiempo adecuada y espacio cómodo para la capacitación y el debate.
- Disponer del equipamiento necesario, como ordenadores portátiles y un proyector.
- Organizar el equipamiento necesario.
- Imprimir o fotocopiar material suficiente para que cada individuo tenga su propia copia.

CAPACITACIÓN

El presentador:

- Muestra videos.
- Dirige el debate sobre el contenido y alienta la comunicación abierta.
- Revisa y debate sobre la información de cada uno de los folletos.
- Hace preguntas para evaluar la comprensión.
- Realiza un seguimiento con una revisión y debate adicional si es necesario.
- Brinda capacitación en múltiples sesiones para asegurarse de que el tema se trate y se comprenda adecuadamente.



Puede prevenir las caídas*

¿Por qué deberían preocuparme las caídas?

Las caídas representan un gran riesgo para la salud. Son la principal causa de lesiones relacionadas a la hospitalización. Amenazan la salud de una persona y su calidad de vida.

Los adultos con discapacidades de desarrollo tienen un mayor riesgo de sufrir caídas: 1 de cada 3 comparado con 1 de cada 5 de la población general mayor de 65 años. Además, son más propensos a sufrir lesiones tales como fracturas de huesos o traumatismo de cráneo después de caerse. Y, tras cada caída, aumentan las probabilidades de volver a sufrir una.

¿Qué puedo hacer para evitar las caídas?

Las caídas pueden prevenirse. Como prestador de servicios, puede ayudar a evitarlas entrenando al personal para que ponga en práctica las cuatro «E»:

- Evaluación
- Ejercicio
- Entorno
- Educación

La mayoría de las caídas son causadas por una combinación de factores de riesgo personales y del entorno. Los factores de riesgo personales incluyen efectos secundarios de medicamentos, enfermedades subyacentes, baja visión, marcha y equilibrio inestables, y debilidad muscular. Los factores del entorno, como la mala iluminación, muebles inestables, desorden y otros peligros domésticos también contribuyen a las caídas.

Evaluación – ¿Qué aumenta el riesgo de una persona de sufrir caídas?

Evaluar el riesgo personal es el primer paso para planificar la prevención de caídas. El

riesgo de sufrir caídas es mayor para una persona que se ha caído antes; tiene dificultad para caminar; tiene poco equilibrio y músculos débiles; Tiene dificultad para levantarse de una silla o cama baja; tiene baja visión o deficiencias auditivas; toma muchos medicamentos; Le duelen los pies o utiliza calzado no apropiado; y tiene miedo de caerse. Haga que el personal comience la evaluación con estas simples preguntas:

- ¿La persona sufrió caídas el año pasado?
- ¿La persona parece inestable cuando camina o está parada?
- ¿Le preocupa caerse?

Si la respuesta es «Sí» a cualquiera de las preguntas, es necesaria una evaluación más profunda. Complete el «Recurso para el personal de respaldo: Lista de verificación de riesgos de caída» (<http://ddssafety.net/safety/fall-prevention/supporter-resource-risk-falling-checklist>) para ayudar a identificar factores de riesgo personales.

El próximo paso es hablar con el médico de la persona acerca del riesgo de sufrir caídas. Comience con la lista de verificación completada. Hablen acerca de enfermedades que puedan aumentar el riesgo de sufrir caídas y lesiones, como la epilepsia o la osteoporosis. Las infecciones urinarias pueden causar desorientación y fatiga.

*Para obtener más información, enlaces a las herramientas de prevención de caídas y un índice de los materiales de prevención de caídas, vaya a *SafetyNet* - Artículo para el personal de respaldo: Puede prevenir las caídas (<http://ddssafety.net/safety/fall-prevention/supporter-article-you-can-prevent-falls>).



DDS SafetyNet
For Health, Safety, and a Better Life

Prevención de caídas - continuación

Hable con el médico para entender cómo los medicamentos pueden afectar la fuerza y el equilibrio de una persona.



Haga que un oftalmólogo controle la vista y renueve las prescripciones de lentes todos los años.

Los dispositivos de asistencia, tales como sillas de rueda, bastones y andadores, son una forma de disminuir el riesgo. Sin embargo, pueden convertirse en un factor de riesgo adicional si no son mantenidos o utilizados correctamente. También, asegúrese de que la persona tenga calzado cómodo y apropiado.



Ejercicio – ¿Cómo ayuda?

Todos podemos beneficiarnos del ejercicio. Las actividades físicas —caminata, jardinería, baile, natación, *Tai Chi*— pueden ayudar a aumentar la fuerza, movilidad y el equilibrio para todas las personas, pero especialmente aquellas que corren riesgo de caerse.

El personal puede explorar la comunidad. Salga a caminar. Busque clases ofrecidas en iglesias, parques y servicios de recreación o centros para adultos mayores. Todos estos lugares ofrecen clases de ejercicio especialmente diseñadas para aumentar la fuerza y el equilibrio. Hacer que la gente se interese y se comprometa con un programa de ejercicio no siempre es fácil.

Go4Life (<https://go4life.nia.nih.gov/>) ofrece ideas motivadoras tanto para el personal de respaldo como para las personas en riesgo. El sitio también ofrece actividades y ejercicios específicamente diseñados para ayudar a la gente a desarrollar su equilibrio y evitar caídas. Trabajen juntos para crear un plan de actividad física segura (qué, cuándo, dónde) y pónganlo en práctica. Todos se beneficiarán.

Entorno – ¿Qué puedo hacer para aumentar la seguridad en mi hogar?

La mayoría de las caídas ocurren en casa. A menudo, se deben a riesgos que se pueden solucionar fácilmente. Busque y solucione los riesgos en el hogar utilizando «Controle su seguridad: Una lista de verificación para prevenir las caídas en casa» (https://www.cdc.gov/steady/pdf/check_for_safety_brochure-a.pdf). Eche un vistazo a los pisos, las escaleras y escalones, la cocina, el baño y los dormitorios y busque: habitaciones, pasillos y escaleras con mala iluminación; escalones u otras superficies rotas o irregulares; alfombras con las que podría tropezar; baños o escaleras sin baranda o barra de seguridad; muebles rotos o inestables; superficies húmedas resbaladizas; obstáculos inesperados; y alambres, cables y desorden. La mayoría son cosas que requieren de arreglos simples que literalmente pueden salvar la vida de una persona.

También esté atento a los peligros del exterior, como aceras irregulares, cordones, y calles resbaladizas después de una lluvia. Asegúrese de que las personas tengan calzado apropiado para la actividad y el clima.

Educación – ¿Cómo pongo en práctica la prevención de caídas?

Capacite al personal para que reconozca



Prevención de caídas - continuación

las situaciones de riesgo de caídas y qué pasos seguir.

Capacite al personal para que identifique, elimine o solucione los riesgos del entorno o, de ser necesario, informe los problemas. Y finalmente, asegúrese de que el personal y las personas en situación de riesgo sepan cómo prevenir las caídas y qué hacer si alguien se cae.

Las herramientas de aprendizaje para la prevención de caídas de *SafetyNet* están diseñadas para educar al personal y a las personas en situación de riesgo (<http://ddssafety.net/safety/fall-prevention/training-guide-fall-prevention>). Desarrolle un plan de prevención para cada persona identificada en situación de riesgo. Reúna al personal de respaldo, la persona en situación de riesgo y, de ser necesario, a su médico, fisioterapeuta y otros para desarrollar e implementar el plan. Asegúrese de que todos sepan qué hacer. Manténgase muy atento. Controle que todo salga bien. Revise la documentación de cualquier caída. Hablen acerca de lo que dio resultado y lo que no funcionó para la persona. Hagan cambios en el plan según sea necesario.



Guía de capacitación para la prevención de caídas

Resumen:

Las caídas representan un gran riesgo para la salud. Son la principal causa de lesiones relacionadas con la hospitalización. Amenazan la salud de una persona y su calidad de vida. Los adultos con discapacidades de desarrollo tienen mayor riesgo de sufrir caídas: 1 de cada 3 personas en comparación con 1 de cada 5 de la población general mayor de 65 años. Además, son más propensos a sufrir lesiones tales como fracturas de huesos o traumatismo de cráneo después de las caídas. Y, luego de cada caída, aumentan las probabilidades de volver a sufrir otra caída. Las caídas pueden prevenirse. Este paquete de capacitación se enfocará en la prevención de caídas utilizando las cuatro **E**.

Objetivos:

Al final de esta clase, los participantes deberían ser capaces de:

- Comprender la importancia de evitar las caídas.
- Describir las cuatro **E**:
 - * Evaluación
 - * Ejercicio
 - * Entorno
 - * Educación
- Identificar los pasos a seguir cuando ocurre una caída.

Materiales Necesarios:

Según el método de presentación que elija, necesitará:

Materiales físicos:

- Papel de afiche
- Marcadores
- Folletos
- Equipamiento para mostrar los materiales en una TV o monitor

Materiales del prestador:

- Boletín de Primavera 2017: Puede prevenir las caídas - <http://ddssafety.net/safety/fall-prevention/spring-2017-newsletter-you-can-prevent-falls-0>
- Estrategias de liderazgo del prestador para la prevención de caídas <http://ddssafety.net/safety/fall-prevention/fall-prevention-provider-leadership-strategies>

Materiales para el personal de respaldo:

- Artículo para el personal de respaldo: Puede prevenir las caídas - <http://ddssafety.net/safety/fall-prevention/supporter-article-you-can-prevent-falls>



Guía de capacitación - Continuación

- Recurso para el personal de respaldo: Lista de verificación de riesgos de caída
<http://ddssafety.net/safety/fall-prevention/supporter-resource-risk-falling-checklist>
- Recurso para el personal de respaldo: Qué hacer si alguien se cae -
<http://ddssafety.net/safety/fall-prevention/supporter-resource-what-do-if-someone-falls>
- Evaluación de conocimientos: Prevención de caídas
<http://ddssafety.net/safety/fall-prevention/knowledge-check-fall-prevention>

Herramientas para las personas:

- Hoja de consejos N.º 1: Controle su riesgo de caída -
<http://ddssafety.net/safety/fall-prevention/tip-sheet-check-your-risk-falling>
- Hoja de consejos N.º 2: 6 consejos para evitar que se caiga
<http://ddssafety.net/safety/fall-prevention/tip-sheet-6-steps-keep-you-falling>
- Hoja de consejos N.º 3: Qué hacer si me caigo -
<http://ddssafety.net/safety/fall-prevention/tip-sheet-what-do-if-i-fall>
- Video: Puede evitar las caídas*
<http://ddssafety.net/node/983>

Preparación:

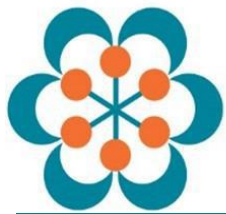
Repase todos los materiales de SafetyNet mencionados anteriormente. Además, gestores, capacitadores y administradores deberían repasar las estrategias de liderazgo del prestador para la prevención de caídas y el Boletín de primavera 2017: Puede prevenir las caídas. Según el método o la presentación que elija:

- Organice el equipamiento para la presentación.
- Imprima/Fotocopie materiales para el personal de respaldo y las personas.
- Imprima/Fotocopie la Evaluación de conocimientos: Prevención de caídas.

Presentación:

Existen muchas formas de presentar este material, entre las que se incluyen:

- **Imprima/Fotocopie los materiales para el personal de respaldo y las personas**, léanlos en grupo y débátanlos. Finalicen la sesión con la Evaluación de conocimientos: Prevención de caídas y un debate sobre las respuestas.
- Utilice un ordenador y un proyector, una TV, o un monitor con conexión a Internet para mostrar **los materiales para el personal de apoyo y las personas** (descargados a su computadora o directamente desde el sitio web). Finalicen la sesión con la Evaluación de conocimientos: Prevención



DDS SafetyNet

For Health, Safety, and a Better Life

Guía de capacitación - Continuación

de caídas y un debate sobre las respuestas.

- **Imprima/Fotocopie materiales para el personal de respaldo y las personas a modo de folletos para estudio personal.** Cada participante luego deberá completar la Evaluación de conocimientos: Prevención de caídas y debatir las respuestas en forma grupal junto con el personal.

Actividades sugeridas para las sesiones sobre prevención de caídas:

- Utilice el **Recurso para el personal de respaldo: Lista de verificación de riesgos de caída** para evaluar el riesgo de sufrir caídas de una persona a la que brinda respaldo. Reúna al personal de respaldo, la persona en situación de riesgo y, de ser necesario, a su médico, fisioterapeuta y otros para desarrollar e implementar el plan. Asegúrese de que todos sepan qué hacer. Incluya en el plan:
 - Un plan de actividad física regular que esté en sintonía con los intereses y habilidades de la persona.
 - Un plan para el uso y la mantención correcta de dispositivos de asistencia.
 - Una cita anual con el oftalmólogo para controlar la vista.
 - Una visita anual al médico de la persona para controlar la medicación y hablar sobre las enfermedades que aumentan el riesgo de sufrir caídas.
 - Un plan para la reevaluación regular de los riesgos personales y del entorno.
- Demuestre el uso del **Registro de caídas (Recurso para el personal de respaldo - Qué hacer si alguien se cae)** con información hipotética o real de una caída de alguien del personal o de una persona a la cual brinda ayuda. Presente una situación hipotética y pídale al personal que la registre.
- Trabajen en grupo con **Controle la seguridad: Una lista de verificación para prevenir las caídas en casa** para evaluar una casa o lugar de trabajo. Pídale al personal que compruebe la lista y luego debatan las respuestas en grupo.
- Reparta la **Evaluación de conocimientos: Prevención de caídas** al final de la sesión de Prevención de caídas. Pídeles a los participantes que la completen, pero mencione que no se calificará. Una vez completada, debatan las respuestas grupalmente. Repasen los materiales según sea necesario.



Estrategias de liderazgo del prestador para la prevención de caídas

Como administrador o gestor de profesionales de ayuda directa (PAD), aquí hay algunos consejos y ejemplos de estrategias de gestión que pueden ayudar a reducir las caídas en su organización.

Aprenda todo lo que pueda acerca de cómo suceden las caídas.

1. ¿Hay momentos del día en que es más probable que ocurran caídas (por ejemplo, hacia el final del día o el final de los turnos de los PAD)?
2. ¿Hay lugares en el hogar, centro de día o lugar de trabajo de una persona donde es más probable que ocurran caídas (por ejemplo escaleras o aceras)?
3. ¿Hay actividades que parecen estar relacionadas con caídas?
4. ¿Qué características individuales hacen que las caídas sean más probables?
5. ¿Qué características físicas de las instalaciones hacen que sea más o menos probable que se sufran caídas?

Una vez que se hayan identificado las características básicas de las caídas para la gente a la que ayuda, aquí hay algunos ejemplos de estrategias que podrían asistirlo para desarrollar un plan de prevención de caídas en general y para personas específicas en situación de alto riesgo.

Algunos ejemplos de estrategias de liderazgo para la prevención de caídas

1. Trate al personal como colegas profesionales.

- Acepte las ideas del personal acerca de la mejor manera de prevenir caídas entre las personas que se encuentran a su cargo.

2. Conozca al personal y sus vidas.

- ¿Qué estrés encuentran en su vida diaria?
- ¿Están cansados?
- ¿Qué puede hacer para que su vida sea más fácil?

3. Evite tener un enfoque vertical hacia la prevención de caídas.

- El enfoque vertical no le permite aprovechar el hecho de que el personal conoce a las personas con las que trabaja y, particularmente, cuándo están en una situación de alto riesgo de sufrir caídas.

4. No dependa exclusivamente de la capacitación o actualización.

- Cuando ocurre un evento adverso, comience con la idea de que el suceso puede ser evidencia de un problema *institucional*.
- Depender de la capacitación supone que las caídas ocurren porque el personal no está lo suficientemente bien entrenado.
- Pregúntese si su método de capacitación de personal funciona.

Con un plan de prevención de caídas desarrollado con PAD, estará dando el primer paso para reducir y prevenir las caídas de las personas a las que ayuda.



Evaluación de conocimientos: Prevención de caídas

1. Nombre las cuatro E y describa brevemente cada una de ellas:

E

E

E

E

2. Describa los pasos de «Qué hacer si alguien se cae»:



Respuestas

1.

■ Evaluación:

- Evalúe los factores de riesgo personales. Identifique a las personas en mayor situación de riesgo.
- Asegúrese de que las personas se hagan un control oftalmológico una vez al año y sus lentes sean renovados.
- Haga que un médico o farmacéutico controle rutinariamente todos sus medicamentos, incluso los de venta libre, para identificar riesgos de caídas.

■ Ejercítese - ejercítese - ejercítese:

- Promueva estilos de vida saludables, con acceso a actividad física. Participar en un programa de ejercicio o equilibrio es clave para prevenir las caídas.

■ Entorno:

- Asegúrese de que su hogar y su comunidad sean seguros. Realice controles de seguridad en el hogar y haga los cambios necesarios.

■ Educación:

- Convierta la prevención de caídas en una prioridad. Edúquese a usted mismo, al personal de ayuda y a las personas en situación de riesgo sobre su importancia.
- Desarrolle e implemente planes personalizados de prevención de caídas para las personas en situación de riesgo.

2.

1. **Escuche** lo que le dice la persona.
2. **Observe** la posición del cuerpo de la persona y busque signos de sangrado, huesos fracturados o problemas de respiración.
3. **Pregúntele** a la persona cómo se siente.
4. **¡Llame al 911 para ayuda de emergencia!** Si una persona parece estar seriamente herida, sangra mucho o se queja de un dolor agudo, **llame al 911. No la mueva.**
5. **Informe** al médico de la persona y bríndele detalles sobre la caída: cuándo, dónde y cómo se cayó.



6. **Documente** lo que ocurrió, tanto la caída como el seguimiento. Lleve un registro de caídas para elaborar un historial de estas. El documento debería completarse después de cada caída.



SafetyNet: Primavera 2017

Artículo para el personal de respaldo: Puede prevenir las caídas

Esquema:

¿Por qué deberían preocuparme las caídas?

¿Qué puedo hacer para evitar las caídas?

- ***Evaluación - ¿Qué aumenta el riesgo de una persona de sufrir caídas?***
- ***Ejercicio - ¿Cómo ayuda?***
- ***Entorno - ¿Qué puedo hacer para aumentar la seguridad en mi hogar?***
- ***Educación – ¿Cómo pongo en práctica la prevención de caídas?***

¿Qué debería hacer si alguien se cae?

Recuerde las 4 E: Evaluación - Ejercicio - Entorno – Educación

Lista de recursos de SafetyNet y enlaces a otros recursos

¿Por qué deberían preocuparme las caídas?

Las caídas representan un gran riesgo para la salud. Son la principal causa de lesiones relacionadas a la hospitalización. Amenazan la salud de una persona y su calidad de vida.

Los adultos con discapacidades de desarrollo tienen un mayor riesgo de sufrir caídas: 1 de cada 3 personas en comparación con 1 de cada 5 personas de la población general mayor de 65 años. Además, son más propensos a sufrir lesiones tales como fracturas de huesos o traumatismo de cráneo después de caerse. Y, tras cada caída, aumentan las probabilidades de volver a sufrir una.

Las personas que sufren caídas, incluso aunque no se lesionen,



pueden desarrollar un miedo a caer. Este miedo puede hacer que la persona limite sus actividades diarias, tanto sociales como físicas. Nuevamente, aumenta la posibilidad de sufrir caídas.

¿Qué puedo hacer para evitar las caídas?

Las caídas pueden prevenirse. Como personal de respaldo, puede ayudar a evitarlas poniendo en práctica las cuatro «E»:

- ✓ Evaluación
- ✓ Ejercicio
- ✓ Entorno
- ✓ Educación

La mayoría de las caídas son causadas por una combinación de factores de riesgo personales y del entorno. Los factores de riesgo personales incluyen efectos secundarios de medicamentos, enfermedades subyacentes, baja visión, marcha y equilibrio inestables, y debilidad muscular. Los factores del entorno, como la mala iluminación, muebles inestables, desorden y otros peligros domésticos también contribuyen a las caídas.

Evaluación - ¿Qué aumenta el riesgo de una persona de sufrir caídas?

Evaluar el riesgo personal es el primer paso para planificar la prevención de caídas. Cuantos más riesgos corra una persona, más probabilidades tiene de caerse. El riesgo de sufrir caídas es mayor para una persona que:

- Se ha caído antes;
- Tiene dificultad para caminar;
- Tiene poco equilibrio y músculos débiles;
- Tiene dificultad para levantarse de una silla o cama baja;
- Tiene baja visión o deficiencias auditivas;
- Se marea o aturde cuando se pone de pie o gira;
- Tiene deficiencia de vitamina D;
- Utiliza un dispositivo de asistencia como silla de ruedas, bastón o andador;
- Toma muchos medicamentos;



- Utiliza medicamentos tales como tranquilizantes, sedantes, antidepresivos o antipsicóticos;
- Toma medicamentos, incluso de venta libre, que causan somnolencia;
- Sufre confusiones, depresión o pérdida de la memoria;
- Le duelen los pies o utiliza calzado no apropiado; y,
- Tiene miedo de caerse.

Comience la evaluación con estas simples preguntas:

- ✓ ¿La persona sufrió caídas el año pasado?
- ✓ ¿La persona parece inestable cuando camina o está parada?
- ✓ ¿Le preocupa caerse?

Si la respuesta es «Sí» a cualquiera de estas preguntas, es necesaria una evaluación más profunda. Complete el «Recurso para el personal de respaldo: Lista de verificación de riesgos de caída» (<http://ddssafety.net/safety/fall-prevention/supporter-resource-risk-falling-checklist>) para ayudar a identificar factores de riesgo personales.

El próximo paso es hablar con el médico de la persona acerca de su riesgo de sufrir caídas. Comience con la lista de verificación completada. Hablen acerca de enfermedades que puedan aumentar el riesgo de sufrir caídas y lesiones, como la epilepsia o la osteoporosis. Las infecciones urinarias pueden causar desorientación y fatiga.

Tratar la osteoporosis con suplementos de calcio y las actividades con pesas pueden ayudar a reducir el riesgo de lesión. Pregúntele al médico acerca de la necesidad de tomar suplementos y qué tipos de actividad son mejores.

Hable con el médico para entender cómo los medicamentos pueden afectar la fuerza y el equilibrio de una persona. Alguien que toma cuatro o más medicamentos tiene un riesgo más de dos



veces mayor de sufrir caídas.

Entre otras cosas, el médico puede recomendar:

- Cambiar la medicación;
- Consultar a un fisioterapeuta, y;
- Hacer otras evaluaciones.

Haga que un oftalmólogo controle la vista y renueve las prescripciones de lentes todos los años. La baja visión hace que sea difícil para la persona subir y bajar escaleras, detectar variaciones en la elevación del suelo y ver objetos que pueden hacer que tropiece y caiga.

Los dispositivos de asistencia, tales como sillas de rueda, bastones y andadores, son una forma de disminuir el riesgo. Sin embargo, pueden convertirse en un factor de riesgo adicional si no son mantenidos o utilizados correctamente. Asegúrese de que los dispositivos de asistencia estén bien mantenidos y se utilicen adecuadamente. También, asegúrese de que la persona tenga calzado cómodo y apropiado.

Ejercicio - ¿Cómo ayuda?

Todos podemos beneficiarnos del ejercicio. Las actividades físicas — caminata, jardinería, baile, natación, Tai Chi— pueden ayudar a aumentar la fuerza, movilidad y el equilibrio para todas las personas, pero especialmente aquellas que corren riesgo de caerse.

El ejercicio y la actividad física ayudan a una persona a:

- Mantener y mejorar su fuerza y estado físico;
- Mejorar su habilidad para realizar tareas cotidianas;
- Mejorar su equilibrio;
- Manejar y mejorar la diabetes, enfermedades cardiovasculares, osteoporosis y otras enfermedades; y
- Reducir los sentimientos de depresión y mejorar el estado de ánimo y el bienestar en general.



Explore la comunidad. Salga a caminar. Busque clases ofrecidas en iglesias, parques y servicios de recreación o centros para adultos mayores. Todos estos lugares ofrecen clases de ejercicio especialmente diseñadas para aumentar la fuerza y el equilibrio.

Hacer que la gente se interese y se comprometa con un programa de ejercicio no siempre es fácil. Go4Life (<https://go4life.nia.nih.gov/>) ofrece ideas motivadoras tanto para el personal de respaldo como para las personas en riesgo. El sitio también ofrece actividades y ejercicios específicamente diseñados para ayudar a la gente a desarrollar su equilibrio y evitar caídas.

Trabajen juntos para crear un plan de actividad física segura (qué, cuándo, dónde) y pónganlo en práctica. Todos se beneficiarán.

Entorno - ¿Qué puedo hacer para aumentar la seguridad en mi hogar?

La mayoría de las caídas ocurren en casa. A menudo, se deben a riesgos que se pueden solucionar fácilmente, pero que también se pasan por alto fácilmente. Busque y solucione los riesgos en el hogar utilizando «Controle su seguridad: Una lista de verificación para prevenir las caídas en casa» (https://www.cdc.gov/steady/pdf/check_for_safety_brochure-a.pdf). Eche un vistazo a los pisos, las escaleras y escalones, la cocina, el baño y los dormitorios y busque:

- Habitaciones, pasillos y escaleras con mala iluminación.
- Escalones u otras superficies rotas o irregulares;
- Alfombras con las que podría tropezar;
- Baños o escaleras sin baranda o barra de seguridad;
- Muebles rotos o inestables;
- Superficies húmedas resbaladizas;
- Obstáculos inesperados; y
- Alambres, cables y desorden.



Identifique y luego quite o solucione todos los riesgos del entorno. La mayoría son cosas que requieren de arreglos simples que literalmente pueden salvar la **vida** de una persona.

También esté atento a los peligros del exterior, como aceras irregulares, cordones, y calles resbaladizas después de una lluvia. Asegúrese de que las personas tengan calzado apropiado para la actividad y el clima.

Educación – ¿Cómo pongo en práctica la prevención de caídas?

Convierta la prevención de caídas en una prioridad y aprenda a reconocer las situaciones de riesgo y los pasos a seguir para prevenirlas. Aprenda a identificar, eliminar o solucionar riesgos del entorno, o de ser necesario, informe los problemas. Y finalmente, asegúrese de que usted y las personas en situación de riesgo sepan cómo prevenir las caídas y qué hacer si alguien se cae.

Las herramientas de aprendizaje para la prevención de caídas de SafetyNet están diseñadas para educarlo a usted y a las personas en situación de riesgo (<http://ddssafety.net/safety/fall-prevention/training-guide-fall-prevention>).

Desarrolle un plan de prevención para cada persona identificada en situación de riesgo. Desarrolle e implemente el plan de prevención de caídas con la persona en situación de riesgo, y, de ser necesario, su médico, fisioterapeuta y otros. Asegúrese de que todos sepan qué hacer. Incluya:

- Un plan de actividad física regular que esté en sintonía con los intereses y habilidades de la persona;
- Un plan para el uso y la mantención correcta de dispositivos de asistencia;
- Una cita anual con el oftalmólogo para controlar la vista;
- Una visita anual al médico de la persona para controlar las medicaciones y hablar sobre las enfermedades que aumentan el riesgo de sufrir caídas, y
- Un plan para la reevaluación regular de los riesgos personales y



del entorno.

Manténgase muy atento. Controle que todo salga bien. Reúnanse con la persona en situación de riesgo regularmente para hablar sobre la implementación de los planes de prevención de caídas. Revise la documentación de cualquier caída. Hablen acerca de lo que dio resultado y lo que no funcionó para la persona. Hagan cambios en el plan según sea necesario.

Continúe evaluando los factores de riesgo personales y del entorno. En algunos «caedores frecuentes» no siempre se pueden determinar las causas de las caídas. En su lugar, desarrolle un plan de apoyo para reducir la mayor cantidad de riesgos de lesión posibles.

¿Qué debería hacer si alguien se cae?

Mantenga la calma. Sea consciente de que la persona que ha sufrido la caída puede estar agitada o incluso en *shock*.

Rápidamente y con cuidado evalúe la situación.

1. **Escuche** lo que le dice la persona.
2. **Observe** la posición del cuerpo de la persona y busque signos de sangrado, huesos fracturados o problemas de respiración.
3. **Pregúntele** a la persona cómo se siente.
4. **¡Llame al 911 para ayuda de emergencia!** Si una persona parece estar seriamente herida, sangra mucho o se queja de un dolor agudo, **llame al 911. No la mueva.**
5. **Informe** al médico de la persona y bríndele detalles sobre la caída: cuándo, dónde y cómo se cayó.
6. **Documente** lo que ocurrió, tanto la caída como el seguimiento. Lleve un registro de caídas para elaborar un historial de estas. El documento debería completarse después de cada caída e incluir:
 - Caídas anteriores - ¿Cuál es el historial de caídas de la persona?
 - Síntomas - ¿Qué ocurrió antes de la caída?
 - Ubicación - ¿Dónde se cayó la persona?



- Actividad - ¿Qué estaba haciendo la persona cuando se cayó?
- Momento - ¿Cuál era la fecha y hora del día?
- Incidente - ¿Sufrió alguna lesión? ¿La persona recibió algún tratamiento?

Recuerde las 4 E: Evaluación - Ejercicio - Entorno – Educación

Las caídas pueden prevenirse. Como personal de respaldo, puede hacer que la gente a la que ayuda permanezca segura.

■ Evaluación:

- Evalúe los factores de riesgo personales. Identifique a las personas en mayor situación de riesgo.
- Asegúrese de que las personas se hagan un control oftalmológico una vez al año y sus lentes sean renovados.
- Haga que un médico o farmacéutico controle rutinariamente todos sus medicamentos, incluso los de venta libre, para identificar riesgos de caídas.

■ Ejercítese - ejercítese - ejercítese:

- Promueva estilos de vida saludables, con acceso a actividad física. Participar en un programa de ejercicio o equilibrio es clave para prevenir las caídas.



■ Entorno:

- Asegúrese de que su hogar y su comunidad sean seguros. Realice controles de seguridad en el hogar y haga los cambios necesarios.

■ Educación:

- Convierta la prevención de caídas en una prioridad. Edúquese a usted mismo y a las personas en riesgo sobre su importancia.
- Desarrolle e implemente planes personalizados de prevención de caídas para las personas en situación de riesgo.



Lista de recursos de SafetyNet y enlaces a otros recursos

Para obtener recomendaciones sobre el uso y enlaces a «Puede prevenir las caídas», las listas de verificación, hojas de consejos y el video de prevención de caídas para el personal de respaldo, vea:

Materiales para el personal de respaldo:

- Artículo para el personal de respaldo: Puede prevenir las caídas - <http://ddssafety.net/safety/fall-prevention/supporter-article-you-can-prevent-falls>
- Recurso para el personal de respaldo: Lista de verificación de riesgos de caída - <http://ddssafety.net/safety/fall-prevention/supporter-resource-risk-falling-checklist>
- Recurso para el personal de respaldo: Qué hacer si alguien se cae - <http://ddssafety.net/safety/fall-prevention/supporter-resource-what-do-if-someone-falls>
- Evaluación de conocimientos: Prevención de caídas - <http://ddssafety.net/safety/fall-prevention/knowledge-check-fall-prevention>

Herramientas para las personas:

- Hoja de consejos #1 Controle su riesgo de caída - <http://ddssafety.net/safety/fall-prevention/supporter-resource-what-do-if-someone-falls>
- Hoja de consejos #2 6 consejos para evitar que se caiga - <http://ddssafety.net/safety/fall-prevention/tip-sheet-6-steps-keep-you-falling>
- Hoja de consejos #3 Qué hacer si me caigo - <http://ddssafety.net/safety/fall-prevention/tip-sheet-what-do-if-i-fall>
- Video: Puede evitar las caídas - <http://ddssafety.net/node/983>



Para obtener información adicional acerca de la prevención de caídas, vaya a:

- Controle la seguridad: Una lista para prevenir las caídas en casa - https://www.cdc.gov/steady/pdf/check_for_safety_brochure-a.pdf
- Stop Falls - www.stopfalls.org
- Centros para el control y la prevención de enfermedades - Prevención de accidentes, muertes y lesiones en adultos mayores - www.cdc.gov/steady
- Go 4 Life - www.go4life.nia.nih.gov/



Recurso para el personal de respaldo: Lista de verificación de riesgos de caída

Marque con un círculo su respuesta a cada afirmación.		Por qué importa	
Sí (2)	No (0)	Se ha caído el año pasado.	Si una persona se ha caído una vez, es probable que vuelva a hacerlo.
Sí (2)	No (0)	Usted utiliza o se le ha aconsejado que utilice un bastón o andador para circular con seguridad.	Las personas a las que se les ha aconsejado que utilicen bastón o andador pueden ser más propensas a las caídas.
Sí (1)	No (0)	A veces, se siente inestable al caminar.	La inestabilidad o la necesidad de apoyo al caminar son signos de poco equilibrio.
Sí (1)	No (0)	Se estabiliza aferrándose a los muebles cuando camina en su casa.	Esto también es un signo de poco equilibrio.
Sí (1)	No (0)	Le preocupa que pueda caerse.	Las personas que se preocupan por sufrir caídas son más propensas a caerse.
Sí (1)	No (0)	Necesita empujarse con las manos para levantarse de una silla.	Este es un signo de debilidad muscular, una razón principal para las caídas.
Sí (1)	No (0)	Le cuesta un poco subirse a la acera.	Esto también es un signo de debilidad muscular.
Sí (1)	No (0)	A menudo debe ir al baño apurado.	Ir apurado al baño, especialmente por la noche, aumenta sus probabilidades de caerse.
Sí (1)	No (0)	Ha perdido sensibilidad en los pies.	El entumecimiento en los pies puede provocarle tropiezos y hacer que se caiga.
Sí (1)	No (0)	Toma medicamentos que lo aturden o lo hacen sentirse cansado.	Los efectos secundarios de los medicamentos pueden aumentar las probabilidades de una caída.
Sí (1)	No (0)	Toma medicamentos para dormir o sentirse mejor.	Estos medicamentos a veces pueden aumentar las probabilidades de que sufra una caída.
Sí (1)	No (0)	A menudo se siente triste o deprimido.	Los síntomas de la depresión, como no sentirse bien o sentirse decaído, están relacionados con las caídas.
Total _____		Sume la cantidad de puntos por cada respuesta afirmativa (Sí). Si obtuvo 4 puntos o más, es posible que esté en riesgo de sufrir caídas. Comente este folleto con su médico.	

Esta lista ha sido adaptada del Centro Clínico de Educación para la Investigación Geriátrica del área metropolitana de Los Ángeles (VA) y afiliados, y es una herramienta de autoevaluación de riesgos de caída validada (Rubenstein et al. J Safety Res; 2011:42(6) 493-499). Adaptación autorizada por los autores. También disponible en el sitio web del CDC.



Recurso para el personal de respaldo: Qué hacer si alguien se cae

Mantenga la calma. Sea consciente de que la persona que ha sufrido la caída puede estar agitada o incluso en *shock*. Rápidamente y con cuidado evalúe la situación.

1. **Escuche** lo que le dice la persona.
2. **Observe** la posición del cuerpo de la persona y busque signos de sangrado, huesos fracturados o problemas de respiración.
3. **Pregúntele** al individuo cómo se siente.
4. **¡Llame al 911 para ayuda de emergencia!** Si una persona parece estar seriamente herida, sangra mucho o se queja de un dolor agudo, **llame al 911. No la mueva.**
5. **Informe** al médico de la persona y bríndele detalles sobre la caída: cuándo, dónde y cómo se cayó.
6. **Documente** lo que ocurrió, tanto la caída como el seguimiento. Lleve un registro de caídas para elaborar un historial de estas. El documento debería completarse después de cada caída e incluir:

- **Síntomas** - ¿Qué ocurrió antes de la caída?
- **Ubicación** - ¿Dónde se cayó la persona?
- **Actividad** - ¿Qué estaba haciendo la persona cuando se cayó?
- **Momento** - ¿Cuál era la fecha y hora del día?
- **Incidente** - ¿Sufrió alguna lesión? ¿La persona recibió algún tratamiento?

Recuerde las 4 E: Evaluación - Ejercicio - Entorno - Educación

Las caídas pueden prevenirse. Como personal de respaldo, puede hacer que la gente a la que ayuda permanezca segura.

◆ Evaluación:

- Evalúe los factores de riesgo personales. Identifique a las personas en mayor situación de riesgo.
- Asegúrese de que las personas se hagan un control oftalmológico anual y sus lentes sean renovados
- Haga que un médico o farmacéutico controle rutinariamente todos los medicamentos, incluso los de venta libre, para evitar riesgos de caídas.

◆ Ejercítese - ejercítese - ejercítese:

- Promueva estilos de vida saludables, con acceso a actividad física. Participar en un programa de ejercicio o equilibrio es clave para prevenir las caídas.

◆ Entorno:

- Asegúrese de que su hogar y su comunidad sean seguros. Realice controles de seguridad en el hogar y haga los cambios necesarios.

◆ Educación

- Convierta la prevención de caídas en una prioridad. Edúquese a usted mismo y las personas en riesgo sobre su importancia.
- Desarrolle e implemente planes personalizados de prevención de caídas para las personas en situación de riesgo.



Ejemplo de registro de caídas

Síntomas ¿Qué ocurrió antes de la caída?	Ubicación ¿Dónde se cayó la persona?	Actividad ¿Qué estaba haciendo la persona cuando se cayó?	Momento ¿Cuál era la fecha y hora del día?	Incidente ¿Sufrió alguna lesión? ¿La persona recibió algún tratamiento?



Hoja de consejos: 6 consejos para evitar que se caiga

¡Sea cuidadoso! ¡No se caiga! La mayoría de las caídas pueden prevenirse.
Siga estos simples pasos para mantenerse seguro y evitar las caídas:

1. Encuentre un buen programa de ejercicios.

Haga ejercicios que le ayuden a mejorar el equilibrio y la fuerza. La jardinería, la caminata, la natación y el Tai Chi son buenos para usted. ¡Encuentre una actividad que le guste y practíquela!



2. Háblele a su doctor sobre los riesgos de sufrir una caída.

Comparta sus preocupaciones. Pregúntele qué ejercicios son los mejores para usted. Pregúntele sobre tomar calcio y vitamina D para mantener los huesos fuertes. Pregúntele qué más puede hacer para mantenerse seguro.



3. Háblele a su doctor sobre los medicamentos que toma.

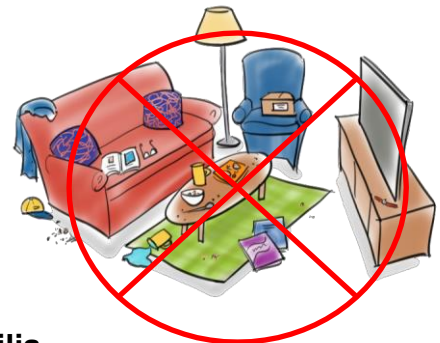
Pregúntele sobre efectos secundarios que puedan aumentar su riesgo de sufrir caídas. Asegúrese de preguntarle también por los medicamentos de venta libre.

4. Hágase un control oftalmológico una vez al año.

Consiga nuevos lentes cuando los necesite. Controle su audición si le cuesta escuchar.

5. Convierta su casa en un lugar seguro.

Observe su hogar. Quite el desorden y las cosas con las que puede tropezar o resbalarse. Asegúrese de que sus habitaciones y pasillos estén bien iluminados. Asegure las escaleras con barandas. Instale una barra de seguridad en el baño. Use zapatos seguros y cómodos.



6. Hable con el personal de respaldo y miembros de su familia.

Miren juntos el video para acompañantes «Puede evitar las caídas» [<http://ddssafety.net/node/983>]. Desarrolle su propio plan de prevención de caídas. Hable con otros sobre cómo le pueden ayudar a mantenerse seguro.



Hoja de consejos: Qué hacer si me caigo

Si se cae:

- Quédese quieto por un minuto.
- Mantenga la calma.
- Controle si sufrió alguna lesión.
- Si hay alguien cerca, pídale ayuda.

Si no se hizo daño y cree que puede levantarse:

- Hágalo despacio. Póngase de costado, luego empújese hacia arriba con los codos.
- Use los brazos para colocarse sobre sus manos y rodillas.
- Gatee hacia una silla o una cama sólida y aférrase a ella para sostenerse.
- Coloque el pie de su pierna más fuerte sobre el piso.
- Inclínese hacia adelante e impúlsese con los brazos y la pierna de adelante hasta que logre incorporarse.
- Siéntese por un momento hasta que haya descansado.

Si sabe que no puede levantarse o siente dolor agudo al moverse:

- Llame al 911.
- Si posee una alarma personal, llame para pedir ayuda.
- Si no puede hacer una llamada telefónica, GRITE, haga ruido, golpee el piso o la pared. Haga lo que pueda para conseguir ayuda.



PLANIFIQUE CON TIEMPO

- Consiga un teléfono celular y téngalo con usted.
- Ponga en su celular los números de teléfono de vecinos o amigos que estén cerca y puedan ayudarlo.
- Consiga una alarma personal y úsela.
- Practique los pasos mencionados para levantarse con otra persona.



Hoja de consejos: Controle su situación de riesgo de caídas

Cualquier persona puede caerse y lastimarse. Pero hay algunas cosas que hacen más probable que usted se caiga. Mire esta lista de riesgos de caída comunes. Haga un círculo en su respuesta a las siguientes preguntas:

- | | | |
|---|----|----|
| 1. ¿Se ha caído una vez o más el año pasado? | SÍ | NO |
| 2. ¿Toma 4 o más medicamentos por día? | SÍ | NO |
| 3. ¿Necesita sostenerse con muebles, bastón o andador para caminar con seguridad? | SÍ | NO |
| 4. ¿A menudo se siente mareado cuando se levanta de una silla o la cama? | SÍ | NO |
| 5. ¿Tiene baja visión? | SÍ | NO |
| 6. ¿Le cuesta escuchar? | SÍ | NO |
| 7. ¿Le falta sensibilidad en los pies? | SÍ | NO |
| 8. ¿Le duelen los pies? ¿Usa zapatos que no le ajustan bien? | SÍ | NO |
| 9. ¿Su hogar tiene alfombras sueltas, mala iluminación o está desordenado? | SÍ | NO |
| 10. ¿Siente que debería hacer más ejercicio? | SÍ | NO |
| 11. ¿Tiene miedo de caerse? | SÍ | NO |
| 12. ¿A veces va al baño apurado? | SÍ | NO |
| 13. ¿Bebe más de una bebida alcohólica por día? | SÍ | NO |

Mientras más círculos haya hecho en «SÍ», mayor es su riesgo de sufrir una caída. La buena noticia es que las caídas pueden prevenirse. Para obtener más información acerca de cómo evitar las caídas, mire el video **Puede evitar las caídas** (<http://ddssafety.net/node/983>) o la **Hoja de consejos: Seis pasos para evitar las caídas** (<http://ddssafety.net/safety/fall-prevention/tip-sheet-6-steps-keep-you-falling>).

Adaptado de Prevención de caídas, StopFalls, *Napa Valley Fall Risk Screening Tool*.