



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»:



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.