



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/