



## 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

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