



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**:
 - * **E**valuación
 - * **E**jercicio
 - * **E**ntorno
 - * **E**ducación
- 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.