

No caminar descalzo



Consecuencias de una "mala caída"

Las caídas y sus consecuencias suponen gran riesgo para los adultos mayores, además son causa directa de:

Fractura (sobre todo antebrazo y cadera), luxaciones y esguinces.

Inmovilidad que conlleva a la debilidad muscular y a una recuperación lenta. Además aumenta el riesgo de úlceras por presión.

Aislamiento social, depresión, ansiedad, confusión, pérdida de autoestima y miedo a volver a caer.

Ingreso hospitalario o institucionalización por pérdida de autonomía en las actividades diarias.



Teléfono Mesa Central
72-2332280

www.hospitalsantacruz.cl

Hospital Santa Cruz
Colchagua



CUIDANDO TU BIENESTAR

Prevención de Caídas en Adultos Mayores

Departamento Apoyo Clínico

Unidad Atención Ambulatoria
Atención Domiciliaria



Hospitalización Domiciliaria
HSC

Prevención Caídas en el hogar

Las caídas, se presentan con mucha frecuencia, en los adultos mayores.

Se entiende por "caída", como la consecuencia de cualquier acontecimiento que precipita al individuo, generalmente al piso, contra su voluntad, puede ser repetida e involuntaria.

Factores de riesgo que aumentan la probabilidad de caídas:

Disminución de la agudeza visual y auditiva y estado de salud (enfermedades crónicas)



Alteración en la coordinación de la marcha y equilibrio.

Consumo crónico de medicamentos (antihipertensivos, antidepresivos)



Caídas anteriores.

Uso de dispositivos de ayuda.

Alteración cognitiva

Incontinencia

Inactividad física



¿Cómo prevenir las caídas?

Mantener pisos despejados para caminar sin riesgos de tropiezos.

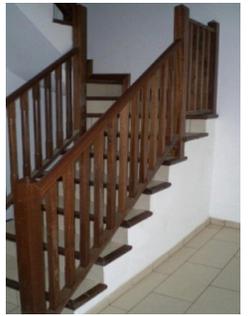
No use alfombras en casa, son un factor de riesgo.

Cables, alargadores etc., mantenerlos clavados al piso.

Sillas y mesas firmes.

Escaleras con manillas y de preferencia con cinta antideslizante.

Zapatos que no queden sueltos y pantunflas con antideslizante y talon.



No caminar descalzo

En el baño contar con manillas, evitar mojar el piso y disponer de piso de baño antideslizante.

Mantener buena iluminación, tanto de día como de noche.

Evite la colocación de objetivos a baja altura.

Cuando se pare espere en la silla o borde de la cama unos minutos hasta asegurarse que no este mareado.

