

Plan de Cuidado Prevención de caídas en casa



En las escaleras

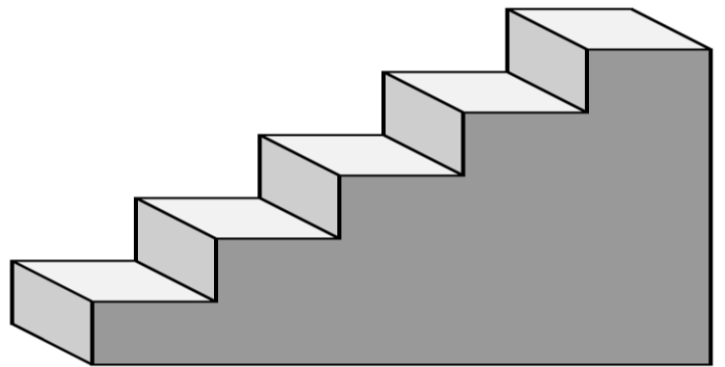
Usar pasamanos o barandillas al subir o bajar escaleras

Encender siempre la luz

No correr

Eliminar todos los objetos que podrían provocar tropiezos (Cables, mangueras, zapatos, juguetes)

Mantenerlas limpias y secas



EN EL BAÑO

Instalar cintas antideslizantes en el piso o tapete

Colocar agarres para levantarse o al entrar y salir del baño

Usar calzado adecuado

Tener buena iluminación



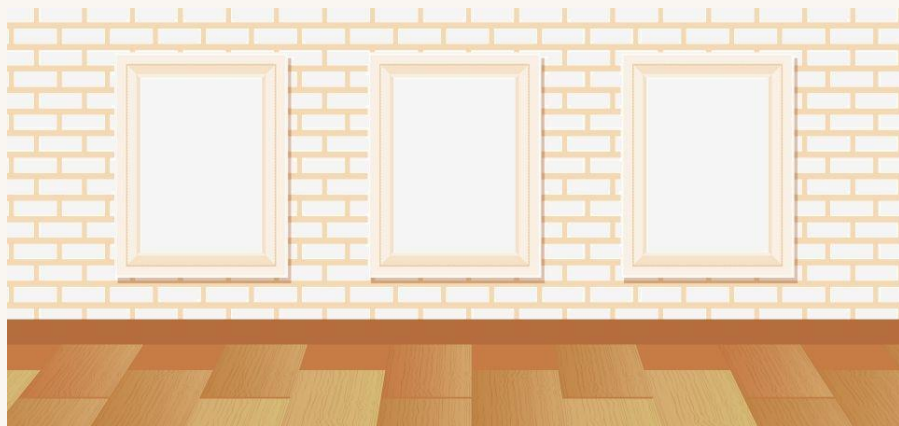
EN EL SUELO

Piso antirresbaladizo

Si tiene alfombra que este fijada en el suelo, o sea antideslizante

Evitar el vertido de agua u otros líquidos

No caminar sobre el piso mojado.



EN EL DORMITORIO

Levantarse lentamente, sin prisas ni de manera brusca

El acceso a la cama debe ser amplio y libre de Objetos (mesa de noche, lámparas)

Evitar colocar objetos alrededor de la cama que obstaculicen la entrada o salida



EN LA COCINA

Colocar los objetos de uso frecuente en lugares accesibles donde se puede llegar sin tener que coger una escalera o taburete

Manipular correctamente los recipientes y materiales pesados.

Utilizar pinzas para manipular los productos grandes



FACTORES DE RIESGO

Salud deficiente

Alteraciones cognoscitivas

Abuso de drogas o enfermedad mental

Factores externos y económicos.

Aislamiento social.

Historia de violencia, particularmente en la pareja.

FUERZA MUSCULAR Y MOVILIDAD. Pérdida de fuerza muscular y dificultades para la movilidad.

MEDICAMENTOS. Efectos secundarios de algunos medicamentos

VISION. Pérdida de la agudeza visual

REFERENCIAS

Guía de prevención de caídas en el hogar en personas mayores. (s. f.). Seguridad de los Pacientes. <https://seguretatdelspatients.gencat.cat/es/detalls/noticia/guia-prevencio-caigudes-persones-grans>
Fisioterapia, A. (2020, 31 mayo). Prevención de caídas en las personas mayores - Atlas Fisioterapia. Atlas Fisioterapia. <https://atlas-fisioterapia.es/cuidados-generales/prevencion-de-caidas-en-las-personas-mayores/>

SerCuidadorA Prevención dentro y fuera del domicilio - Cruz Roja. (s. f.). <https://www2.cruzroja.es/-/sercuidadora-prevencion-dentro-y-fuera-del-domicilio>



