



VIVIR MÁS AÑOS Y VIVIR MEJOR

Riesgo de caídas





VIVIR MÁS AÑOS Y VIVIR MEJOR

La presente guía anticipatoria pretende ser una herramienta orientada a la promoción de salud, prevención de enfermedad a nivel individual, familiar y comunitario.

Entrega un conjunto de indicaciones, ideas que se entregan al usuario, y su familia para evitar o comprender mejor los eventos que puedan suceder en el ciclo vital.

Las intervenciones propuestas en la presente guía están orientadas hacia el autocuidado, con el objetivo de detectar e intervenir Factores de riesgo modificables y la estimulación de los factores protectores de salud que permitan cambios en los estilos de vida del usuario, familia y/o comunidad.

No debemos olvidar las funciones de la salud pública por lo que buscamos como equipo revalorizar las actividades de promoción y prevención como una herramienta fundamental del equipo de salud, de bajo costo y con una tremenda capacidad de impacto en la calidad de vida de nuestros usuarios





SE PUEDE ENVEJECER SALUDABLEMENTE



El envejecimiento saludable es el proceso de aprovechamiento máximo de las oportunidades para tener un bienestar físico, psíquico y social durante toda la vida.

Lo primero es asumir los cambios que se van estableciendo, no sólo en el organismo, sino también en el entorno y a lo largo de la historia de cada cual, entenderlos como algo normal y positivo.

Mirémoslo así: La adultez mayor es una época de la vida llena de interés y de oportunidades.

En ella podemos realizar, de forma más sosegada infinidad de actividades que durante la vida activa laboral u ocupacional no hemos podido hacer, debido a las prisas y responsabilidades propias de la edad adulta.

A medida que envejecemos podemos seleccionar y potenciar aquellas cosas que tienen sentido para nosotros mismos y dedicarles el tiempo y atención que precisan, darles prioridad. Llenar de contenido todo lo que hagamos.

“Vivir a tope”, debería ser un motivo a lo largo de nuestra vida, incluida la vejez, época en la que podríamos profundizar en su verdadero sentido.





RIESGO DE CAÍDAS EN EL HOGAR

Las caídas se producen generalmente en el hogar de los adultos mayores. Traen como consecuencias, complicaciones de salud, quedan dependientes de otros y provocan gran temor a caerse nuevamente, restringiendo sus actividades cotidianas y sus relaciones sociales.

Para prevenir las caídas es importante la práctica habitual de ejercicios y reducir los factores de riesgo de caída presentes en su casa:

- Tener obstáculos en el piso.
- Mala iluminación.
- Elementos de uso cotidiano lejos del alcance.
- Usar ropa incómoda y calzado inadecuado.

¿Cómo caminar de forma segura?

- Evitar maniobras que puedan lastimar o lesionar la integridad física (ej.: pararse sobre una silla)
- Utilizar zapatos cerrados, de suela antideslizante, que sujeten bien el pie
- Pedir ayuda para levantarse
- No caminar sobre pisos mojados
- Evitar levantarse rápidamente de la cama
- Usar bastón o andador para movilizarse
- Esperar unos minutos sentado en el borde para prevenir mareos, pérdida de equilibrio o hipotensión ortostática

LA PREVENCIÓN DE CAÍDAS AYUDA A RESGUARDAR EL BIENESTAR DE LAS PERSONAS





RIESGO DE CAÍDAS

Las personas que presentan las siguientes características están más propensas a sufrir una caída:

Personas del sexo femenino.

Aquellas personas con mayor dependencia para las actividades de la vida diaria, por ejemplo: dificultad para levantarse de una silla.

Quienes toman más de 3 medicamentos al día, asociado a presencia de patologías

Las personas que presentaban alteraciones visuales y auditivas.

Aquellos con antecedentes previos de caída.

Personas portadoras de enfermedades crónicas, neurológicas y musculares.

COMPLICACIONES DE LAS CAÍDAS:

Lesiones y fracturas.

Hospitalización.

Dependencia: puede llevar a la inmovilidad y postración.

Miedo a volver a caer, lo que limita las actividades de la vida diaria, auto aislamiento social

Riesgo de institucionalización (casa de reposo u hogar de ancianos)

Muerte.





PREVENCIÓN DE CAIDAS

PREVENCIÓN. *de caídas en* ADULTOS MAYORES

La edad es uno de los principales factores de riesgo de las caídas. Los ancianos son quienes corren mayor peligro de sufrir lesiones graves por caídas, y el riesgo aumenta con la edad

Las caídas pueden ocasionar:



Fracturas



Pérdida del conocimiento



Hemorragia (sangrado) interna



Lesiones en la piel



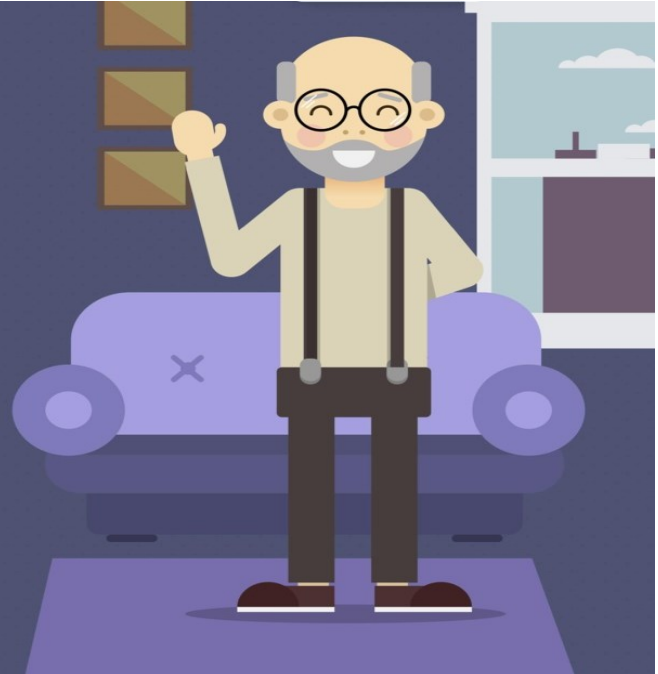
Inflamaciones



Dolor intenso en la zona del golpe



Pérdida de funcionalidad



RECOMENDACIONES GENERALES

» para evitar posibles caídas «

En el hogar



Apartar objetos que puedan interferir el paso seguro en el domicilio, como mesas bajas, alfombras, cables, entre otros elementos que puedan provocar un tropiezo.



Utilizar barreras de apoyo en baños, escaleras y otros lugares de difícil tránsito.



Iluminar adecuadamente los ambientes.



Colocar tiras o alfombras antideslizantes en bañeras y zonas que pueden mojarse



Calzado seguro



Utilizar calzado seguro que tenga suela antideslizante, taco bajo y que sujete todo el pie.

Paso seguro



No levantarse rápidamente de la cama. Primero sentarse en el borde por unos minutos antes de ponerse de pie.



Si es necesario utilizar elementos como bastones o andadores para movilizarse.



Evitar caminar sobre suelo mojado.





EN CUESTA PARA CONOCER LOS RIESGOS EN EL HOGAR

La siguiente es una encuesta para identificar los posibles riesgos de caída

LUGAR O TAREA DE LA CASA	PREGUNTA	SI	NO
OBSTÁCULOS PARA EL DESPLAZAMIENTO	¿Mantiene limpios y sin obstáculos los suelos y las escaleras?		
	¿Están bien fijos al suelo los bordes de las alfombras?		
	¿Tiene desniveles en el suelo dentro de su casa?		
	¿Puede moverse de un lugar a otro de la casa libremente?		
	¿Tiene cables en el suelo de los pasillos?		
BAÑO	¿Usa goma antideslizante en el piso de la tina o ducha?		
	¿Puede alcanzar fácilmente el jabón y las toallas que usa en el baño?		
	¿Usa cortina en la tina o ducha?		
	¿Tiene el interruptor del baño cerca de la puerta?		
ILUMINACIÓN	¿Los interruptores para encender la luz están cerca de las puertas de entrada de la casa y de las puertas de las habitaciones y de la cocina?		
	¿La iluminación de la casa es la suficiente para ver y moverse en forma segura dentro de la casa?		
ESCALERAS	¿Tiene interruptor para encender la luz al principio y al final de las escaleras?		
	¿Tiene barandas o pasamanos a ambos lados de la escalera y a todo lo largo de la escalera?		
	¿Están las escaleras en buen estado?		
	¿Es fácil de subir su escalera?		
SILLAS	¿Usa usted una silla firme y fuerte para alcanzar muebles altos?		
	¿Están todas sus sillas en buen estado?		
COCINA	¿Coloca los utensilios más usados de la cocina, en los muebles a la altura de su cintura?		
	¿Se preocupa del encendido y apagado de la cocina?		
ZAPATOS	¿Sus zapatos tienen una suela firme y que no se resbala?		
	¿Utiliza zapatos cómodos y que no se salgan de los pies?		





***SI TIENE DUDAS O BUSCA INFORMACION
CONTACTENOS AL FONONO 452419066***



***SIEMPRE ESTAMOS DISPUESTOS A COLABORAR CON
SU SALUD Y LA DE SU FAMILIA***

