



Los adultos mayores son más propensos a sufrir caídas, siendo las causas la debilidad muscular, alteraciones en su caminar y equilibrio.

## Factores de riesgos

- 1) Edades extremas niños y adultos mayores
- 2) Enfermedades Degenerativas
- 3) Trastornos Cognitivos y sensoriales.
- 4) Uso de múltiples medicamentos
- 5) Mal diseño arquitectónico
- 6) Suelos y escaleras resbaladizas
- 7) Iluminación insuficiente

## Consecuencias de una caída

### Inflamación

- Dolor en la zona del golpe de leve a moderado.
- Inflamación que limite el movimiento.
- Lesiones en la piel (raspones o moretones).
- Lesiones graves como fracturas y pérdida de conocimiento.

## Como podemos prevenirla en el hogar?

- ▶ Evitar subir taburetes, sillas, o mesas.
- ▶ Pon algún material antideslizante en el suelo del baño.
- ▶ Para limpiar los suelos utiliza productos que no os conviertan en una superficie resbaladiza, como ocurre con los abrillantadores o ceras. Evita pisar suelo mojados.
- ▶ Colocar agarraderas o pasamanos en las escaleras.
- ▶ El orden en la casa es de gran ayuda para prevenir accidentes.

## Tener en cuenta que:



- ▶ **En pacientes Internados en el Grupo San Roque el personal sanitario tanto Médicos como Enfermeras evalúan el riesgo de caídas, mediante la escala de downton para la toma de medidas preventivas, así minimizar el riesgo de daño por caídas en la institución.**