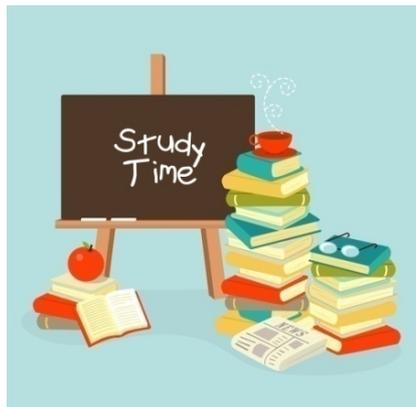
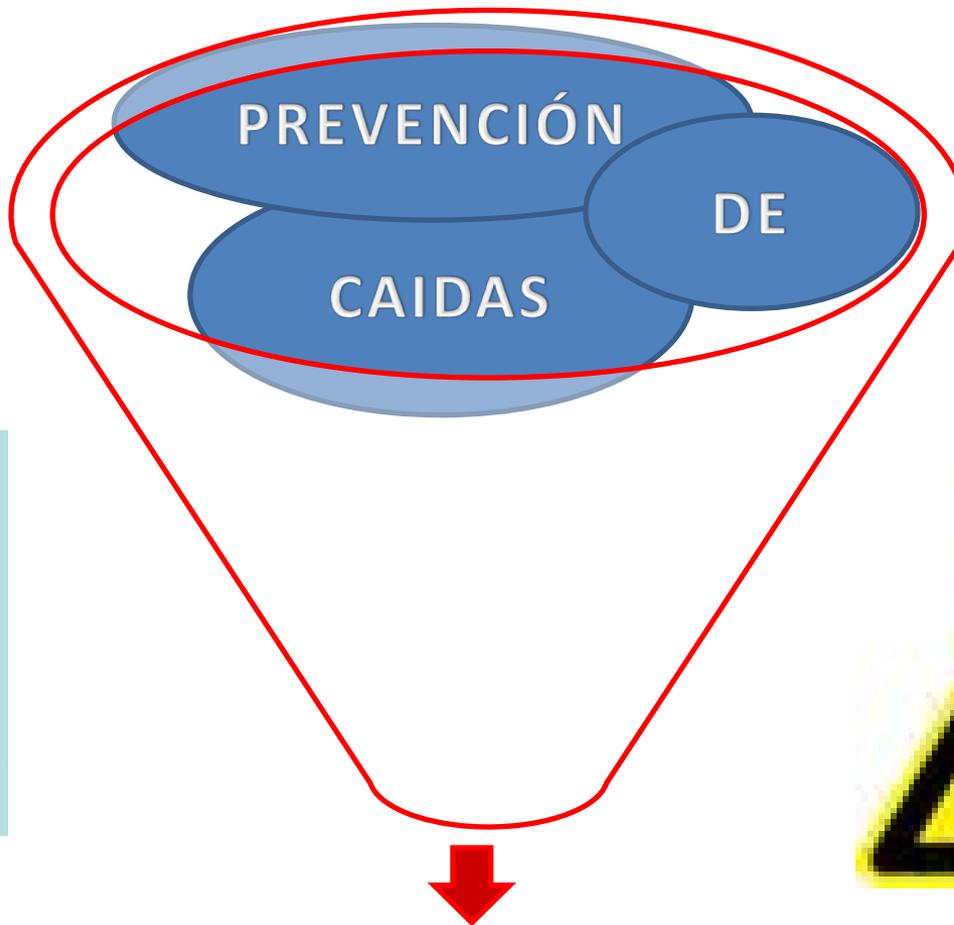


ESCUELA DE CUIDADORES



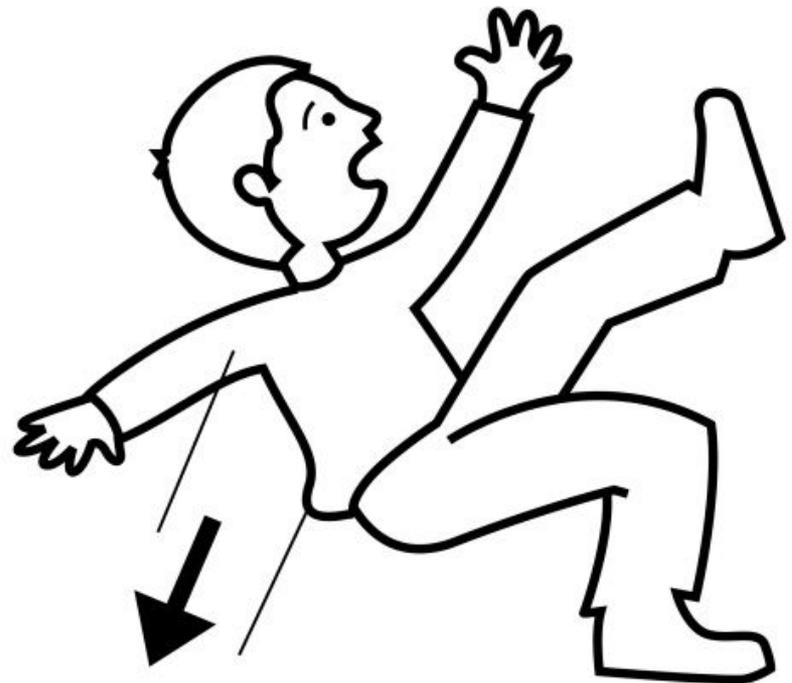


TE ENSEÑAMOS A CUIDAR

INTRODUCCIÓN

¿Qué es una caída?

La consecuencia de cualquier acontecimiento que precipite a una persona al suelo en contra de su voluntad.



INTRODUCCIÓN

- Una caída puede ser el **primer indicio de una enfermedad no detectada**
- La caída puede ser la manifestación de **fragilidad** en el Adulto Mayor
- Es frecuente que el Adulto Mayor que presenta una caída desarrolle **temor de volver a caer**, lo que puede provocar limitación en la realización de las actividades de la vida diaria como: levantarse, deambular al interior de la casa, salir..

Este fenómeno se denomina **Síndrome Post Caída**

INTRODUCCIÓN

- ¿Qué cambios asociados al envejecimiento predisponen a las caídas?

Todo lo que **altere la marcha y equilibrio** contribuye a favorecer las caídas.

- Disminución de agudeza visual
- Reducción de la circulación sanguínea
- Enlentecimiento de los reflejos
- Atrofia muscular
- Atrofia de ligamentos, tendones, meniscos...
- Degeneración de estructuras articulares (artrosis).



INTRODUCCIÓN

- ¿Quiénes presentan mayor riesgo de caer?
- Personas del **sexo femenino** debido a la fragilidad ósea por la falta de calcio
- **Mayores de 75 años**
- Aquellas personas con mayor **dependencia** para las actividades de la vida diaria (**AVD**), ej. dificultad para levantarse de una silla
- Quienes toman **más de 3 medicamentos** (**para la tensión, para la diabetes, para el insomnio...**) al día, asociado a presencia de alguna patología



INTRODUCCIÓN

- Las personas que presentan **alteraciones visuales y auditivas**



- Personas portadoras de **enfermedades crónicas, neurológicas, osteoarticulares y musculares**



- Personas que se exponen a **barreras arquitectónicas**



- Aquellos con **antecedentes previos de caídas** (el 75% podría sufrir una nueva caída en los siguientes seis meses).



DESCRIPCIÓN DE LOS CUIDADOS IV

¿Cuáles son los factores ambientales que predisponen a las caídas?

En la vivienda:

Suelos: irregulares, deslizantes, muy pulidos, con desniveles, sin contraste de colores.

Iluminación: luces muy brillantes o insuficientes

Escaleras: iluminación inadecuada, ausencia de pasamanos, peldaños irregulares, altos y sin descanso, ausencia de barra en ducha y frente o al costado del wc.



DESCRIPCIÓN DE LOS CUIDADOS V

Cocina: muebles demasiado altos, resbaladizos.

Baño: lavabo y wc muy bajos para la altura de la persona, ausencia de barra en ducha y frente o al costado del wc.

Dormitorio: cama muy alta o baja para la altura de la persona y estrecha, cables sueltos, objetos en el suelo...



INTRODUCCIÓN

Mascotas

Otros: puertas de vidrio, paredes con grandes espejos, muebles u objetos en desorden

Calzado inadecuado

No utilizar ayudas técnicas indicadas
(bastón, andadores, lentes)



NO



SI

DESCRIPCIÓN DE LOS CUIDADOS

*Recomendaciones sobre actividad física para la prevención de caídas:

Propóngase efectuar **30 minutos de actividad física** todos los días de la semana y alcanzar el objetivo de 180 minutos de actividad de intensidad moderada cada semana



DESCRIPCIÓN DE LOS CUIDADOS

- Los 30 minutos se pueden acumular durante el transcurso del día en incrementos más cortos:
- Nadar o hacer ejercicios aeróbicos en el agua durante 20 minutos
- Subir y bajar escaleras durante 15 minutos



Con la cara mirando hacia arriba, la nadadora saca su brazo derecho del agua, con el dedo pulgar apuntando hacia abajo. El brazo izquierdo comienza a empujar hacia abajo y se aleja del cuerpo. Las piernas realizan un fuerte aleteo cerca de la superficie.

El brazo derecho se eleva extendido al tiempo que la mano gira, de forma que el pulgar apunta hacia arriba. El brazo izquierdo comienza la vigorosa fase de remada bajo el agua. El batir de piernas permanece constante.



El brazo derecho se mantiene extendido. El brazo izquierdo finaliza el empuje bajo el agua, de manera que la mano emerge del agua cerca de la cadera izquierda.

El ciclo continúa con el brazo izquierdo que comienza a emerger, con el pulgar apuntando hacia abajo. El brazo derecho entra en el agua con el pulgar apuntando hacia arriba.



DESCRIPCIÓN DE LOS CUIDADOS

• Precauciones

- Use zapatos resistentes con refuerzo en los tobillos
- Beba agua, antes y después de hacer ejercicios
- Use ropa holgada
- Evite hacer ejercicios a temperaturas extremas o húmedas



- Haga ejercicios en compañía de otras personas, si es posible

DESCRIPCIÓN DE LOS CUIDADOS

- Deje de hacer ejercicios inmediatamente si tiene alguno de los siguientes síntomas:

- Dolor en el pecho
- Falta de aire o mareos
- Palpitaciones



DESCRIPCIÓN DE LOS CUIDADOS

Aprenda a mejorar su equilibrio

1. Siéntese en una silla firme con respaldo recto apoyabrazos si los necesita para levantarse.
2. Enfoque la mirada en un objeto que esté a 3 metros de distancia mientras se levanta lentamente y luego se vuelve a sentar. Mantenga los ojos abiertos.
3. Repita el ejercicio anterior con los ojos cerrados.
4. Repita 5 veces cada ejercicio.



DESCRIPCIÓN DE LOS CUIDADOS

Reduzca su riesgo de caídas

- El **75%** de las caídas suceden en el **hogar**
- Con algunos cambios, puede reducir el riesgo de caer en su casa.

*Sugerencias:

- Iluminación: Asegúrese de tener buena iluminación en casa. Utilice luces de noche o lámparas en su dormitorio, pasillo y baño.



DESCRIPCIÓN DE LOS CUIDADOS

- Alfombras: Asegúrese de que las alfombras estén fijas en el suelo o use aquéllas que tienen una cara inferior antideslizante Clave o fije los extremos sueltos



DESCRIPCIÓN DE LOS CUIDADOS

- Cables eléctricos: Recoja cables eléctricos

que están en el suelo para que no estorben en las áreas donde se camina.



- Baño: Coloque pasamanos en el baño

para usar la ducha e inodoro.

Mantenga paredes y suelo

libres de humedad.



DESCRIPCIÓN DE LOS CUIDADOS

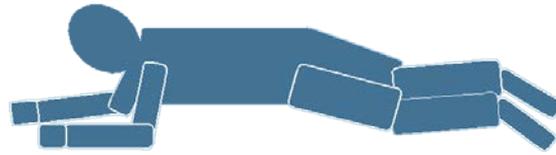
- Aprender a caer y a levantarse

- La permanencia en el suelo tras la caída durante tiempo prolongado es un factor perjudicial

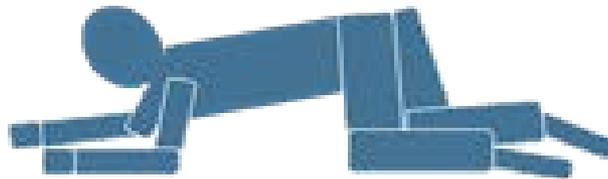
- Pronóstico que se ha asociado con graves complicaciones: hipotermia, deshidratación, infecciones respiratorias y urinarias, úlceras por presión, etc...

DESCRIPCIÓN DE LOS CUIDADOS

1. Tranquilícese y concéntrese en rodar, gire la cabeza en la dirección que va a rodar y aproxime el brazo y la rodilla juntos

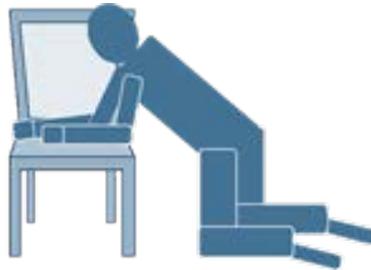


2. Apóyese sobre los brazos hasta colocarse a cuatro patas y gatee hasta la silla más estable y cercana



DESCRIPCIÓN DE LOS CUIDADOS

3. Coloque las manos sobre la silla , luego levante una pierna (la más fuerte). Si está agotado, puede descansar en esta posición



4. Tome impulso sobre la pierna y sobre las manos, tirando sobre sí mismo, para sentarse en la silla



IMPORTANTE RECORDAR

- 1) Una caída puede ser el primer indicio de..... **una enfermedad no detectada**
- 2) ¿ Qué es el Síndrome Post Caída? **el temor a volver a caer**
- 3) En la vivienda, ¿ cuáles son los los factores que predisponen las caídas? suelos resbaladizos
 - **iluminación insuficiente**
 - **alfombras mal fijadas**
 - **baños sin agarraderas**
 - **escaleras sin pasamanos**
 - **cables sueltos**
 - **calzado inadecuado**



IMPORTANTE RECORDAR

4) Se recomienda hacer
30 min de ejercicio al día

5) ¿ Qué ejercicio es recomendable?
Nadar, subir y bajar escaleras ,pasear...

6) ¿ Qué precauciones debemos tomar a la
hora de hacer ejercicio?

- **Usar zapatos resistentes con refuerzo en los tobillos**
- **Beber agua, antes y después de hacer ejercicios**
- **Usar ropa holgada**
- **Evitar hacer ejercicios a temperaturas extremas o húmedas**
- **Haga ejercicios en compañía de otras personas**

