



## CAÍDAS EN EL DOMICILIO



### OBJETIVO

Proporcionar pautas básicas para minimizar el riesgo de caídas en el domicilio.



### DESCRIPCIÓN

Las caídas frecuentemente llevan consecuencias indeseables y en personas que presentan dificultades de movilidad, visión, sensibilidad, percepción del propio cuerpo, etc., estas consecuencias aún pueden ser más graves.

Es importante minimizar las situaciones en las que se puede sufrir una caída.



### OBSERVACIONES

#### Aspectos que pueden aumentar el riesgo de sufrir una caída:

- Dificultades en la movilidad durante la bipedestación, deambulación o la marcha.
- Problemas en la sensibilidad profunda o propiocepción, visión, oído ...
- Desorientación, agitación, confusión
- Falta de conciencia del déficit.
- Efectos secundarios de la medicación.
- Aspectos médicos: hipotensión ortostática, crisis convulsivas, etc.
- Personas con antecedentes de caídas.

#### Situaciones más frecuentes en las que se puede dar una caída:

- Durante las actividades de higiene y de vestido.
- En las transferencias.
- En los desplazamientos.





## RECOMENDACIONES

Recomendaciones para minimizar el riesgo de una caída indeseable

- Retirar objetos y obstáculos que interfieran el paso: muebles, alfombras, mesas ...
- Valorar la colocación de barras o asideros en el wc, ducha o pasillo.
- Realizar las actividades de vestido, higiene y cuidados de apariencia sentado.
- Para movilizar con seguridad a la persona pedir asesoramiento profesional si no se conocen las técnicas.
- En el mercado existen productos de apoyo que pueden ayudar en la realización de la transferencia: tablas de transferencias, grúas, etc.
- Si se tienen animales de compañía, en el momento de realizar transferencias, desplazamientos, etc., evitar que interfieran.

Anotaciones:

---

---

---

---