

Prevención de caídas en el domicilio

El equipo PADES Guttman tiene entre sus funciones acompañar en el tránsito del alta hospitalaria, reforzando la educación sanitaria recibida durante el proceso de rehabilitación en el propio domicilio, asesorando a los pacientes y sus familias en la supresión de barreras arquitectónicas y sobre la adquisición de ayudas técnicas adecuadas en cada caso, etc.



Cristina Bonet
Terapeuta Ocupacional
PADES Institut Guttman



Elena Hernández
Enfermera
PADES Institut Guttman

Dado que gran parte del trabajo de este equipo se desarrolla en los domicilios, con el tiempo, se ha podido comprobar cómo la mayoría de accidentes en el hogar de las personas con alguna discapacidad física de origen neurológico son debidos a las caídas. Éstas se deben, por una parte, a las dificultades de movilidad que presentan estas personas que, en muchas ocasiones, necesitan ayuda de terceras personas para desplazarse o transferirse y, por otra parte, a los factores ambientales. En cuanto al entorno físico, en un domicilio, son muchos los factores que intervienen en este tipo de accidentes: iluminación, objetos y mobiliario, pavimentos...

Por estos motivos, queremos ofrecer las recomendaciones que damos a nuestros usuarios para evitar estos accidentes en la medida de lo posible y, en caso de producirse, cómo deben actuar teniendo en cuenta que no siempre es fácil y que, en muchas ocasiones, el cuidador principal puede tener algún problema de salud, edad avanzada o algún otro problema que agrave la situación.

Situaciones de riesgo

- En **cama**: debido a dificultades de movimiento y, en algunos casos, a afectaciones cognitivas, como la anosognosia o falta de conciencia de los déficits, que puede llevar a la persona a emprender acciones que no puede realizar por sí sola, por ejemplo, levantarse de la cama.
- Durante las **transferencias**: es una de las situaciones más frecuentes, ya sea por los motivos descritos anteriormente o por no realizarlas de forma correcta o con las ayudas técnicas necesarias.
- En el **baño**: generalmente, se trata de caídas durante las actividades de higiene y autocuidado, ya que intervienen elementos como agua, jabón, pavimentos deslizantes... Además, la persona está normalmente desnuda o con poca ropa, lo que dificulta al cuidador los agarres firmes y seguros.
- Al intentar alcanzar objetos del suelo o muy lejanos.
- Durante la **deambulaci3n**, las dificultades de movimiento, junto con la utilizaci3n de ayudas t3cnicas como caminadores, muletas...
- **Medicaci3n** que puede afectar al nivel de conciencia.

Recomendaciones preventivas

Durante el proceso de rehabilitación, en el Institut Guttmann todos los profesionales tienen como uno de sus objetivos la educación sanitaria de los pacientes y sus familias. Esta es una parte clave de este proceso, ya que muchos de estos aprendizajes adquiridos pueden servir en un futuro para la prevención de caídas fuera del hospital. Además del conocimiento de las técnicas de transferencias, contención, etc., podemos adecuar el domicilio con algunos consejos:

- Colocar barandillas en la cama.
- Evitar la presencia de alfombras y otros objetos que interfieren el paso.
- Si es posible, reformar el baño, colocar un suelo antideslizante.
- Una correcta iluminación nos permitirá ubicar mejor los objetos, especialmente si se levanta por la noche.
- Evitar la presencia de animales sueltos.
- No colocar mobiliario auxiliar en zonas de paso.
- Evitar la presencia de cables por el suelo.
- Colocar cinchas de sujeción en la silla de ruedas y en la cama si la persona está muy desorientada o agitada.
- Utilizar mangos largos o pinzas para acercar objetos que no están dentro de su área de alcance.
- Colocar barras o asideros en los puntos más frecuentes de transferencia.

En caso de producirse la caída:

- En caso de estar asistiendo a su familiar y sentir que pierde el control del peso, intente deslizarlo para evitar que se golpee.
- Mantener la calma.
- Pedir ayuda.
- Según la gravedad de la caída: avisar al Centro de Atención Primaria o al 112.
- Si dispone de grúa de transferencias y no dispone de otra persona para la incorporación, puede realizar la siguiente técnica (ver pies de foto).

Conclusiones

De todo lo anteriormente comentado, se puede extraer que la mejor forma de evitar una caída es la prevención. Además de seguir los consejos en cuanto al entorno físico y las ayudas técnicas, lo más importante es la adquisición de los conocimientos ofrecidos por parte de los profesionales durante su estancia en el hospital de neurorrehabilitación. Este aprendizaje es parte del proceso rehabilitador y forma parte de nuestra misión, la de ayudar a empezar nuevas vidas, sean cuales sean las secuelas físicas, cognitivas y emocionales que quedan después de una lesión de origen neurológico. **SR**



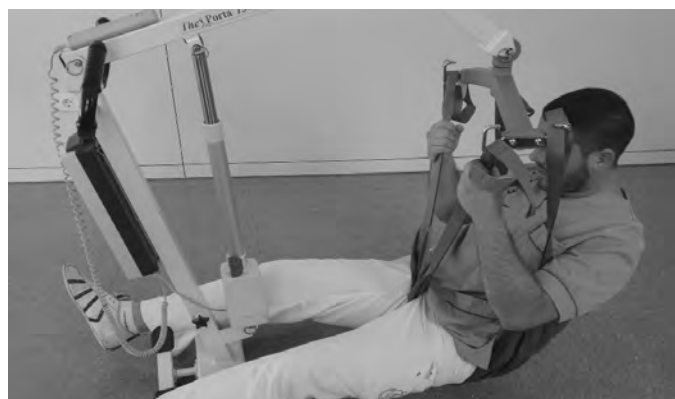
Apartar la silla de ruedas u otros objetos que puedan dificultar la técnica.



Colocar el arnés.



Colocar las piernas por encima de las patas de la grúa con cuidado de no provocar lesiones. Bajar el brazo de la grúa lo máximo posible. Enganchar el arnés al anclaje correspondiente de la grúa.



Incorporar a la persona vigilando siempre la posición de las piernas para evitar lesiones.