

## **JAMISON: Educación del paciente y bienestar.**

### **FOLLETO 19.12: CAÍDAS: AUTOEVALUACIÓN DE RIESGO**

#### **FACTORES RELACIONADOS CON LA EDAD QUE AFECTAN LA ESTABILIDAD**

- ☐ cambios en el control postural
- ☐ disminución de la propiocepción
- ☐ reflejos de enderezamiento ralentizados
- ☐ disminución de la fuerza y el tono muscular
- ☐ aumento del balanceo postural
- ☐ cambios en la marcha (el caminar)
- ☐ la altura del balanceo de su pie es más baja
- ☐ marcha ralentizada
- ☐ capacidades visuales disminuidas:
  - ☐ percepción profunda
  - ☐ claridad
  - ☐ adaptación a la oscuridad
  - ☐ sensibilidad al color
  - ☐ reducciones del campo visual
  - ☐ función visual especial
  - ☐ aumento de la sensibilidad al resplandor

#### **RIESGOS DEL ENTORNO**

- ☐ alfombras que no están sujetas al suelo
- ☐ suelos resbaladizos
- ☐ umbrales de las puertas desnivelados
- ☐ escasa iluminación
- ☐ ausencia de barandillas de apoyo en la bañera o instaladas a una altura inapropiada
- ☐ escaleras peligrosas
- ☐ pasamanos de escalera demasiado altos o demasiado bajos
- ☐ sillas sin apoyabrazos

*A mayor número de casillas seleccionadas, mayor riesgo de sufrir caídas.*

<http://www.cpsc.gov/cpscpub/pubs/ocquiz/start.html>

<http://children.webmd.com/home-safety-6/slips-falls>

<http://www.mayoclinic.com/health/fall-prevention/HQ00657>

<http://home.howstuffworks.com/a-guide-to-home-safety4.htm>

<http://familydoctor.org/online/famdocen/home/healthy/safety/safety/245.html>