

## **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/245.html>