

PROGRAMA EDUCATIVO PARA LA PREVENCIÓN DE CAIDAS EN PERSONAS MAYORES

AUTORES: Cruz Martos, Ana Belén; Rodríguez Ramiro, Almudena; Cerdán Zorrilla, José.

INTRODUCCIÓN. Según La OMS las caídas son la segunda causa mundial de muerte por lesiones accidentales o no intencionales. Los mayores de 65 años son quienes sufren más caídas mortales cada año: 37,3 millones requieren atención médica. Son factores relacionados las circunstancias del propio sujeto y las del entorno⁽¹⁾.

OBJETIVOS. Disminuir el riesgo de caídas en el domicilio de personas mayores y aumentar su seguridad. Objetivos específicos.

- ✓ Recomendar intervenciones para la prevención de caídas a: cuidadores y pacientes.
- ✓ Disminuir las caídas que se producen en el domicilio de las personas mayores de 65 años que viven en la ZBS de Linares, durante el próximo año.

MATERIAL. cuestionarios autoadministrados, material audiovisual, salas adecuadas para desarrollar cada sesión y programa informático diraya para captación de los pacientes y registro de información relevante.

TÉCNICA

Sesión	Contenidos educativos	Actividades y metodología
1	Conocer a los pacientes: estilo de vida, el entorno, enfermedades, edad, sexo...	"Técnica de presentación" de cada uno de sus miembros: se busca enfocar las sesiones sucesivas y crear una experiencia de participación grupal. Cuestionarios autoadministrados sobre estilo de vida y factores de riesgo.
2	Conocer los peligros del entorno para tomar precauciones y evitar así caídas.	Cuestionarios relacionados con su hogar o entorno en el que viven. Dinámica de grupo: Elección a la mejor alternativa, según los aspectos positivos y negativos razonar acerca de los elementos que puedan entorpecer la marcha, y de aquellos que favorezcan la seguridad.
3	Alimentación	"Charla o coloquio" mediante presentación en power point atractiva y representativa hacia la población diana. Aclaración de dudas existentes.
4	Ejercicio físico	"Charla o Coloquio" con material audiovisual. Aclaración de dudas existentes. Recomendación de ejercicio físico adaptado, desde la prevención y para evitar la dependencia.
5	Enfermedades y medicamentos que pueden influir en las caídas en personas mayores.	"Charla o Coloquio" indicando efectos secundarios y déficits que pueden favorecer las caídas. Cuestionarios autoadministrados sobre enfermedades y tratamientos.

OBSERVACIONES. Se pueden encontrar ciertas barreras en relación al nivel cultural (no todos saben leer y/o escribir), y también respecto a la accesibilidad al centro debido a su grado de dependencia. Se adaptarán las sesiones a esta población mediante el uso de un lenguaje coloquial y técnicas de comunicación adecuadas. Con los programas de prevención de caídas, se consigue una reducción de éstas y de lesiones derivadas de las mismas, por lo que es preciso la elaboración de un protocolo que ayude a identificar el riesgo que tienen los pacientes de sufrir caídas, junto con intervenciones adecuadas, apoyadas en la evidencia científica.

Bibliografía

1. Casas Oñate ML, Cerro Serrano C, Martínez Terol F, Velasco Sánchez EM. Recomendaciones para la prevención de caídas en pacientes hospitalizados. Protocolo consensuado. Revisión 2012. CHUA.

Disponible en:

<http://www.chospab.es/publicaciones/protocolosEnfermeria/documentos/e16faaec77d5e943d6515699ca107e3.pdf>