

<i>Factores de riesgo asociados a caídas</i>	<i>Historia clínica centrada en abordaje de caídas</i>	<i>Intervenciones para la prevención de caídas</i>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Caída previa. ▪ Edad >80 años. ▪ Vértigo o mareo. ▪ Estado mental alterado. ▪ Incontinencia. ▪ Movilidad limitada. ▪ Déficit visual. ▪ Tratamiento con fármacos que actúan sobre el SNC. ▪ Otros fármacos: hipotensores (incluye diuréticos), betabloqueantes, digoxina... ▪ Tomar más de cinco fármacos (polimedicación). ▪ Entorno desfavorable. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Antecedentes personales. ▪ Intervenciones quirúrgicas. ▪ Medicación. ▪ Hábitos tóxicos. ▪ Alimentación. ▪ Ejercicio, deambulación y equilibrio. ▪ Antecedente de caídas. ▪ Déficit sensoriales. ▪ Patrón de evacuación y control de esfínteres. ▪ Necesidades de ayuda en ABVD. ▪ Convivientes y apoyos sociales. ▪ Valoración del entorno: iluminación, alfombras, medidas de seguridad en el aseo, mascotas... ▪ Constantes vitales. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Adaptar cama, sillas etc. a la altura del paciente. ▪ Eliminar obstáculos. ▪ Mejorar iluminación. ▪ Aumentar la seguridad en el aseo. ▪ Zapatos ajustados. ▪ Eliminar alfombras o fijarlas. ▪ Promover ejercicio físico adaptado enfocado a fuerza y equilibrio. ▪ Revisión de la medicación. ▪ Control de patologías crónicas.