

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