

Recomendaciones para la práctica

Nivel evidencia

1.0 Identificar a los adultos en riesgo de sufrir caídas o lesiones derivadas de las caídas

- 1.1 Evaluar el riesgo** de caídas a todos los adultos al ingreso, tras cualquier cambio significativo en el estado de salud del paciente o al menos anualmente.
El cribado debe considerar: identificar la historia de caídas previas; identificar la deambulación, el equilibrio y/o las dificultades de movilidad; usar el juicio clínico.
- 1.2a** Para adultos en riesgo de caídas, realizar una **valoración integral** para identificar los factores que pueden contribuir al riesgo y definir las intervenciones adecuadas. Emplear un enfoque y/o una herramienta adecuados para la persona y el contexto sanitario.
- 1.2b Derivar** a los adultos con caídas recurrentes, múltiples factores de riesgo o necesidades complejas **a los especialistas correspondientes o al equipo interprofesional** para una evaluación más detallada y para identificar las intervenciones más adecuadas.

V
Ia
III
V

2.0 Intervenciones para prevenir las caídas y reducir el riesgo de caídas o lesiones derivadas de las caídas en adultos de riesgo

- 2.1** Lograr la implicación de los adultos en riesgo de sufrir caídas y lesiones derivadas de caídas mediante:
- La exploración de sus conocimientos y percepciones, y su nivel de motivación para abordar dichos riesgos;
 - La comunicación, de manera cuidadosa, de los riesgos y el empleo de mensajes positivos;
 - La discusión de opciones de intervención y el fomento del automanejo;
 - El desarrollo de un plan de cuidados individualizado en colaboración con la persona;
 - La implicación de la familia (si procede) y el fomento del apoyo del entorno social para las intervenciones; y
 - La evaluación del plan de cuidados junto con la persona (y la familia) y su revisión según sea necesario.
- 2.2** Ofrecer **formación a la persona** en riesgo de sufrir caídas y lesiones derivadas de las caídas y a su familia (si procede) junto con otras intervenciones de prevención de caídas. Incluye, entre otras cosas, información sobre caídas, prevención de las caídas e intervenciones. Asegurarse de facilitar la información en distintos formatos y en el idioma adecuado
- 2.3 Informar a la persona del riesgo** de caídas que tiene y del plan de cuidados/intervenciones relacionadas **al siguiente profesional de la salud y/o equipo interprofesional** en todas las transiciones de cuidados, para garantizar la continuidad de los cuidados y prevenir caídas o lesiones por caídas.
- 2.4** Implantar una combinación de **intervenciones adaptada a la persona y al entorno asistencial** para prevenir las caídas o las lesiones derivadas de caídas.
- 2.5** Recomendar intervenciones de **ejercicio y entrenamiento físico** para adultos en riesgo de caídas con la intención de que mejoren la fuerza y equilibrio. Promover programas/actividades individualizados y multicomponente que se corresponda con las habilidades y la situación funcional actuales de la persona
- 2.6** Colaborar con la persona en riesgo de caídas y con quien sea responsable de sus prescripciones para reducir y quitar gradualmente o suspender **la medicación que se asocie con las caídas** cuando lo permita el estado de salud del paciente o cualquier cambio en el mismo. Para ello es preciso:
- Identificar la polifarmacia y los medicamentos que incrementan el riesgo de caídas;
 - Realizar una revisión de la medicación o derivar al paciente al profesional de la salud o prescriptor que corresponda; y
 - Monitorizar la posible aparición de efectos secundarios de los medicamentos que reconocidamente contribuyen al riesgo de caídas.
- 2.7** Derivar a los adultos en riesgo de sufrir caídas o lesiones derivadas de las caídas al profesional de la salud correspondiente para asesoramiento sobre **suplementos de vitamina D**.

III
III
Ia
Ia
III
V
Ia
V
Ia
Ia
Ia
Ia
V
Ia
V
Ia
V

Recomendaciones para la práctica

Nivel evidencia

2.0 Intervenciones para prevenir las caídas y reducir el riesgo de caídas o lesiones derivadas de las caídas en adultos de riesgo

2.8 Promover **intervenciones nutricionales** y otras estrategias para **optimizar la salud ósea** de los adultos en riesgo de sufrir caídas o lesiones derivadas de las caídas, especialmente en quienes presentan riesgo de fractura. Derivar al profesional de la salud correspondiente para su asesoramiento y para la realización de intervenciones individualizadas.

2.9 Considerar el uso de **protectores de cadera** como intervención para reducir el riesgo de fractura de cadera en adultos en riesgo de sufrir caídas y rotura de cadera. Revisar la evidencia, los daños y beneficios y los inconvenientes de su uso para tomar decisiones individualizadas.

V

la

3.0 Intervenciones inmediatamente tras caída

3.1 Después de una caída, realizar las siguientes intervenciones:

- Realizar un reconocimiento físico para **evaluar la lesión** y determinar la **gravedad** de cualquier lesión derivada de la caída.
- Ofrecer el **tratamiento y los cuidados** necesarios.
- **Monitorizar que no haya lesiones** que **no** sean inmediatamente **evidentes**.
- Realizar una **valoración post-caída** para determinar los factores que contribuyeron a la misma.
- Colaborar con la persona y con el equipo interprofesional para realizar las **valoraciones adicionales** que sean necesarias y **definir las intervenciones** apropiadas.
- Derivar al paciente a los profesionales de la salud correspondientes para realizar **rehabilitación física y/o reforzar el bienestar psicológico** (si fuera necesario).

III

V

V

III

V

III

Recomendaciones para la formación

Nivel evidencia

4.0 Estrategias educativas para formar a enfermeras y los demás profesionales sanitarios

4.1 Las **instituciones educativas** deben incorporar **contenidos sobre la prevención de las caídas y la disminución de las lesiones derivadas** en sus **planes de estudios**.

4.2 Las **instituciones sanitarias** deben ofrecer **formación continuada** de forma transversal a **toda su plantilla**, junto con otras actividades, para ayudar a prevenir las caídas y reducir las lesiones derivadas en las personas a su cuidado.

V

la

Recomendaciones para la organización y directrices

Nivel evidencia

5.0 Políticas institucionales y medidas de apoyo en el sistema para ayudar a prevenir las caídas y las lesiones derivadas de las caídas en adultos en riesgo

5.1 Para garantizar un **entorno seguro**:

- Implantar **medidas de prevención universales**;
- **Identificar y modificar** los **equipamientos** y otros factores presentes en el **entorno físico/estructural** que contribuyan al riesgo de caídas y a las lesiones derivadas de las caídas.

5.2 Los líderes institucionales, en colaboración con los equipos, deben aplicar **estrategias científicas de implantación** para lograr la satisfactoria aplicación o la sostenibilidad de las iniciativas de prevención de las caídas/disminución de las lesiones. Para ello, entre otros, se debe **identificar** los obstáculos y establecer **medidas de apoyo y estructuras** formalizados dentro de la institución.

5.3 **Implantar rutinas** para la realización de **rondas** como estrategia para dar respuesta de forma proactiva a las necesidades de la persona y evitar caídas.

la

la

la