PRESENTACIÓN

Desde la comunidad de Cuidados Hogar San José Saramita, se presenta a continuación el protocolo de prevención de accidentes que actualmente se encuentra habilitado para el manejo de dichas situaciones cuando así se requieran o se presenten.

OBJETIVO

Detectar las situaciones más frecuentes de riesgo de accidentes con las personas mayores dentro y fuera de la institución, así como brindar recomendaciones para prevenir los mismos.

2. ALCANCE

El presente protocolo aplica para todo el personal colaborador del Hogar San José

3. TERMINOLOGÍA

Para un adecuado manejo del presente protocolo se hace necesaria la utilización del siguiente glosario:

□ ACCIDENTE: Suceso imprevisto que altera la marcha normal o prevista de las cosas, especialmente el que causa daños a una persona o cosa

□ CAIDA: Acción de caer o caerse

□ CAERSE: Perder [alguien o algo el equilibrio o la posición vertical hasta dar contra el suelo o sobre una superficie firme

□ GOLPE: Encuentro más o menos fuerte de dos o más cuerpos, de los cuales al menos uno está en movimiento, en especial el provocado por una persona que utiliza su cuerpo, una parte de él o un objeto enviado contra una persona o una cosa.

□ CORTE: Raja o herida producida por un instrumento afilado

□ QUEMADURA: Lesión o herida de los tejidos orgánicos producida por la acción del fuego y del calor, por contacto con determinados productos químicos cáusticos o corrosivos, por la electricidad, por radiación y por fricción

□ INTOXICACION: Reacción fisiológica causada por un veneno, o por la acción de una sustancia tóxica o en mal estado; el tóxico puede introducirse oralmente o a través de los pulmones o la piel.

□ ATRAGANTAMIENTO: Acción de atragantarse

□ ATRAGANTARSE: Quedársele a alguien algo detenido o atravesado en la garganta, obstruyéndola e impidiendo que se pueda tragar.

□ HIPOTERMIA: Disminución de la temperatura del cuerpo por debajo de lo normal

□ HIPERTERMIA: Aumento de la temperatura del cuerpo por encima de lo normal

4. RESPONSABLE

La responsabilidad de la aplicación de este protocolo y su adecuado alcance está a cargo de todo el personal colaborador del Hogar San José Saramita, así como del equipo de enfermería.

5. DESARROLLO

¿Cómo se definen las caídas?

La OMS define las caídas como: "consecuencia de cualquier acontecimiento que precipite al paciente al suelo en contra de su voluntad".

¿Por qué es tan importante detectar y prevenir las caídas en el Adulto Mayor?

Porque las caídas pueden tener graves consecuencias a nivel de la morbilidad, mortalidad y dependencia.

Se estima que uno de cada tres personas mayores que vive en la comunidad sufre una o más caídas al año. Estadísticas internacionales señalan que cerca de un tercio de las personas de 60 y más años que viven en sus casas sufren una o más caídas cada año y que, de éstas, aproximadamente una de cada cuarenta ingresará a un hospital.

A medida que aumenta la edad aumentan las caídas. Estudios realizados en la comunidad muestran que la incidencia anual de caídas se incrementa conforme a la edad: entre los adultos mayores jóvenes (65 – 70 años) la prevalencia es del 25% y llega al 35 – 45% en edades más avanzada (80 – 85 años)

¿Qué cambios asociados al envejecimiento predisponen a las caídas?

Todo lo que altere la marcha y equilibrio contribuye a favorecer las caídas.

q Disminución de agudeza visual y alteración de la acomodación.

q Reducción de la circulación sanguínea y de la conducción nerviosa del oído interno.

q Disminución de la sensibilidad propioceptiva.

q Enlentecimiento de los reflejos.

q Sarcopenia, atrofia muscular.

q Atrofia de partes blandas (ligamentos, tendones, capsula articular, meniscos).

q Degeneración de estructuras articulares (artrosis).

¿Qué modificaciones se producen en el aparato locomotor en las personas mayores que predisponen a las caídas?

- Columna vertebral
- Desplazamiento del centro de gravedad.
- Cadera
- Rigidez articular en posición viciosa.
- Disminución de la movilidad articular.
- Insuficiencia de músculos abductores.
- Dismetría por acortamiento (fracturas antiguas, displasia de caderas).
- Rodilla
- Inestabilidad progresiva.
- Disminución de la movilidad articular.
- Claudicación espontánea (dolor, insuficiencia neuromuscular).
- Pie
- Atrofia de las células fibroadiposas del talón.
- Rigidez de las articulaciones interosesas.
- Atrofia muscular.

¿Quiénes presentan mayor riesgo de caer?

Según los estudios realizados a nivel nacional, podemos definir el perfil de las personas mayores que caen frecuentemente de la siguiente manera:

- Personas del sexo femenino.
- Mayores de 75 años.
- Aquellas personas con mayor dependencia para las actividades de la vida diaria (AVD), ej. dificultad para levantarse de una silla.
- Quienes toman más de 3 medicamentos (hipotensores, hipoglicemiantes y
- psicofármacos) al día, asociado a presencia de patologías.
- Las personas que presentaban alteraciones visuales y auditivas.

- Personas portadoras de enfermedades crónicas, neurológicas, osteoarticulares y musculares.
- Aquellos que realizan actividades de riesgo.
- Personas que se exponen a barreras arquitectónicas.
- Aquellos con antecedentes previos de caídas (el 75% podría sufrir una nueva caída en los siguientes seis meses).

ACCIDENTES DENTRO DE LA INSTITUCIÓN

5.1 **LESIONES PRODUCIDAS POR CAÍDAS, GOLPES Y CORTE**: Estos son los accidentes más frecuentes en el hogar. A continuación, se indican los lugares donde suelen producirse y las recomendaciones para tratar de evitarlos:

En las escaleras:

□ Utilice el pasamanos o la barandilla siempre que suba o baje escaleras

□ Encienda siempre la luz

□ Procure que la escalera y los descansos estén siempre libres de objetos con los que pueda tropezar

□ Procure utilizar zapatos cómodos, bien ajustados y con suela de goma

□ Procurar que los escalones tengan protectores antideslizantes en sus bordes

Respecto a los suelos:

□ Mantener despejados los suelos de habitaciones y pasillos de objetos con los que pueda tropezar

□ Instale preferentemente suelos antideslizantes

□ Evitar pisar pisos resbaladizos y en caso que se realice aseo, colocar la respectiva señalización

□ Evite el vertido de agua o líquidos

 Los suelos no deben estar excesivamente pulidos y encerados ya que pueden resbalarse

 No caminar sin zapatos

En el baño:

 Colocar agarraderas, apropiadas para este uso, que ayuden a incorporarse en el inodoro y a entrar y a salir de la ducha y bañera

 Instalar material antideslizante dentro de la bañera

 Lavamanos muy próximos o demasiado bajos

 Dormitorio

 Estantes elevados, fuera del alcance del anciano.

 Iluminación muy brillante o Insuficiente

 Interruptores de la luz de difícil acceso, con lo cual no se puede iluminar la habitación.

 Presencia en el suelo de cables o cordones, pequeños objetos y otros obstáculos en general que induzcan a la caída.

 Camas altas y estrechas

Los inmobiliarios:

 Mobiliario inadecuado

 Sillas y sillones con respaldos lo suficientemente altos y estables.

En las personas mayores que se observe que presentan alto riesgo de caída, se utilizara como manera preventiva la inmovilización diurna y nocturna, con el fin de evitar las misma y futuras complicaciones.

5.2 QUEMADURAS:

Bolsas de agua caliente

□ Tenga especial cuidado con las bolsas de agua caliente compruebe siempre que la temperatura es adecuada y que la bolsa este bien cerrada. Protéjala con una toalla o tela para que no toque la piel directamente.

□ No use nunca botella de cristal con agua caliente en la cama.

Aparatos e instalaciones eléctricas

□ No sobrecargue la electricidad del hogar utilizando a la vez varios aparatos que consuman mucha energía, como lavadora, lavaplatos, plancha, celulares, radios, entre otros

□ No conecte varios aparatos en el mismo enchufe

□ No desenchufe nunca aparato eléctrico tirando del cable

□ Desconecte siempre los aparatos eléctricos después de haberlos utilizado

□ No pase cables eléctricos por debajo de las puertas

□ No manipule nunca aparatos eléctricos o cables y enchufes con las manos mojadas

□ No limpie ni moje los aparatos eléctricos si están enchufados

□ Antes de enchufar revise el estado de los cables eléctricos

□ Exposición al sol

□ Buscar siempre sitios en los que haya sombra

□ Antes de la exposición al sol, aplicar bloqueador solar en las partes del cuerpo expuestas

□ Utilizar elementos que ayuden a proteger del sol como gorras, boinas, entre otros

□ Durante la exposición al sol, hidratar constantemente a la persona mayor

□ En caso de quemadura por el sol, aplicar gel refrescante o cristales de sábila

Comida

 Verificar la temperatura de los alimentos antes de ser entregados a las personas mayores

 Verificar que los elementos utilizados para el consumo de los alimentos se encuentran en buenas condiciones

En la ducha y baños

 Regule y compruebe la temperatura del agua antes de ducharse o bañarse

 Abra primero el grifo del agua fría y mezcle luego con el agua caliente hasta conseguir la temperatura deseada

5.3 INTOXICACIONES

GAS

Las instalaciones con gas (calentadores de gas, cocinas, y estufas), consumen parte de oxigeno del aire y pueden producir emanaciones de gases tóxicos, que, con frecuencia, carecen de olor, para prevenir este tipo de accidentes tenga en cuenta lo siguiente:

 Compruebe varias veces al día que la llave del gas esté cerrada. Compruébelo, sobre todo, sobre todo antes de irse a dormir.

 Compruebe que las rejillas de seguridad de las instalaciones de gas no estén obstruidas.

 Siga las recomendaciones de los empleados del gas cuando revisen la instalación.

 Cuando no se utilice el servicio de cocina, cierre la llave de paso

 No llene del todo las ollas ya que los líquidos se pueden derramar y apagar la llama del gas

 Procure que no pasen corrientes de aire por la cocina, se puede apagar la llama de gas

Productos tóxicos almacenados Los productos almacenados pueden causar intoxicaciones son fundamentalmente los medicamentos y productos de limpieza. Para prevenir este tipo de accidentes se recomienda tener en cuenta las siguientes normas de seguridad y precauciones:

Medicamentos

 Conservar los medicamentos en su caja o envase original

 Elegir un lugar adecuado para almacenar los medicamentos. Tener en cuenta las condiciones indicadas de temperatura y humedad

 Tenga en cuenta la fecha de caducidad. Semaforizar los medicamentos

 Almacene los productos de limpieza en un lugar apropiado y seguro. Este lugar debe estar siempre separado de los lugares reservados a los alimentos

Productos de limpieza

 Conserve siempre el etiquetado

 No cambie estos productos de su envase original para evitar riesgos, sobretodo no almacene en botellas que habitualmente contiene bebidas.

 Respete las indicaciones de seguridad que aparecen en la etiquete de cada producto

Alimentos: En ocasiones, el consumo de alimentos en mal estado puede dar lugar a intoxicaciones alimentaria. Para prevenir estos accidentes sigas las siguientes recomendaciones.

- Vigile que las neveras funcionen correctamente
- Revise con frecuencia y retire los alimentos caducados
- No deje alimentos en lugares donde haga calor
- Lea las etiquetas de los alimentos envasados
- Respete las fechas de caducidad
- No consuma un alimento si la lata que lo contiene presenta abolladuras y al abrirla sale gas o huele mal.

5.4 ATRAGANTAMIENTO POR CUERPO EXTRAÑO: Con bastante frecuencia, las personas mayores presentan problemas en su dentadura. Esto puede dar lugar a atragantamientos, para evitarlos:

- Mastique bien los alimentos. Comer despacio
- No duerma con objetos en la boca, retirar prótesis dentales
- Si se atraganta fácilmente, modificar la consistencia de la dieta según indicaciones de nutrición
- En caso de atragantamiento, solicitar ayuda con el personal del Área de la Salud

5.5 DAÑOS PRODUCIDOS POR TEMPERATURAS EXTREMAS: Procure mantener temperatura adecuada por bajas o altas habituales.

HIPOTERMIA

Se trata de un grave cuadro clínico debido al descenso de la temperatura corporal por debajo de 35 ° C, para prevenirlo tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Abrigar a la persona mayor
- No exponer por mucho tiempo a la persona mayor al frio durante el baño y arreglo personal

HIPERTEMIA O GOLPE DE CALOR

El exceso de calor puede producir efectos perjudiciales para la salud de las personas mayores para evitarlos siga estos consejos:

- Ofrecer abundante agua y con frecuencia (al menos 2 litros diarios) aunque no sienta sed, calcule un vaso de agua más por cada grado de temperatura que supere los 37 °C.
- Aumente el consumo de frutas (sandía, melón) y verduras (ensaladas frías)
- Refrescar con paños húmedos frecuentemente durante del día
- Permanecer a la persona mayor en sitios frescos
- No programar salidas fuera de la institución en las horas más calurosas del día. Evitar en estas horas el ejercicio físico y el deporte
- Use ropa cómoda y calzado adecuado que traspire con facilidad

6. ANEXOS

Referencias

□ GUIA PARA LA PREVENCION DE ACCIDENTES EN LA PERSONA MAYOR, Dirección General de Salud Pública y alimentación de la Comunidad de Madrid

CONTROL DE CAMBIOS DEL PROTOCOLO

ELABORÓ	**REVISÓ**	**APROBÓ**
Fernando Salcedo	Hna. Claudia Salgado Directora. HSJ. Fusagasugá	Hna. Lucia Gaona Representante Legal
12/ 03/2017	14/03/2017	30/03/2017

VERSIÓN N°	**FECHA DE VIGENCIA**	**CARACTERÍSTICAS DE LOS CAMBIOS Y/O ACTUALIZACIONES**	**RESPONSABLES**
1	05/05/2014	Creación del Documento	Líderes de SGC
2	30/03/2017	Cambio de identificación y codificación	Fernando Salcedo Líder SGC
3	30/09/2021	Actualización de Contenido	Equipo Profesional Saramita

Hna Elia Edit Mendoza Avilez
Coordinadora

Aura Maria Yate García
Enfermera