



I CONGRESO NACIONAL ENFERMERÍA CONSULTAS HOSPITALARIAS Y ATENCIÓN PRIMARIA.

“Innovación en la práctica asistencial.
Humanización de los cuidados”

**Auditorio Museo de la Ciencia de Valladolid.
6, 7 y 8 de Marzo 2019.**

www.enfermerinnova.es



TÍTULO: GUÍA DE RECOMENDACIONES EN AUTOCUIDADOS EN PREVENCIÓN DE CAÍDAS PARA PERSONAS MAYORES, FAMILIARES Y CUIDADORES.

AUTORES: Encinas Martín, Teodora*; Martín Repiso, Luisa*; Galende Bermejo, Gemma Isabel **; Pérez Pérez, Lucía**;
Machí Portalès, María Milagro*; Grande Velasco, Julita del Carmen*. *Enfermera. Centro de Salud Pilarica-Circular.
Gerencia de Atención Primaria VAE. Valladolid. **Enfermera. SUAP Arturo Eyries. Atención Primaria. Gerencia de Atención
Primaria VAO. Valladolid.

dencinas@enfermeriavalladolid.com

INTRODUCCIÓN:

Las caídas son la causa predominante de lesiones en personas de más de 65 años, siendo las más graves, fracturas de cadera y traumatismos craneoencefálicos, produciendo inmovilidad, dependencia y aumento del riesgo de muerte, con su elevado coste económico. Por ello, ¿Cuáles son las recomendaciones de autocuidados que debemos dar, para prevención de caídas a las personas mayores de 65 años?

OBJETIVO:

Elaborar recomendaciones de autocuidados en prevención de caídas para pacientes mayores de 65 años, familiares y cuidadores, de acuerdo a las recientes evidencias disponibles.

METODOLOGÍA:

Se realizó una revisión bibliográfica y sistemática en prevención de caídas, a partir de la pregunta de investigación, en formato PICO. Se seleccionaron los términos de búsqueda: caídas, prevención, adultos mayores, autocuidados, guía y recomendaciones. Se usaron los operadores booleanos para realizar búsqueda dentro de las bases de datos: CINAHL, CUIDEN, PUBMED, Cochrane Plus, además se examinaron las GPC de TRIP, NICE y GUIA SALUD, a través del instrumento AGREE II

RESULTADOS:

Tras la lectura crítica, se ha encontrado la mayor calidad científica en la GPC **“Falls in older people: assessing risk and prevention”**, destacando las intervenciones que pueden recomendarse por tener una evidencia fuerte: educación e información, entre otras. Intervenciones que no pueden recomendarse porque no existe evidencia: caminar a paso ligero. Intervenciones que no pueden ser recomendadas por falta de evidencia, al ser insuficiente o contradictoria: tomar vitamina D. Se determinaron los temas en la elaboración de las recomendaciones y se diseñó la guía: **“construir una vida evitando caídas”**.

CONCLUSIÓN:

La información recogida en esta guía ayuda a personas mayores, familiares y cuidadores a formar conductas dirigidas a su propio cuidado para prevenir y evitar caídas, cuya finalidad es reducir lesiones.

