



Alzheimer's Care Specialists
More than just in-home care

256 MAIN ST. SUITE 1109, NORTHPORT NY, 11768
Tel. (631) 651-2778 Fax. (631) 261-5750

Intervenciones para la reducción del riesgo de caídas

<p>FACTOR DE RIESGO Hipotensión postural</p>	<p>INTERVENCIONES: Comportamiento: Bombas de tobillo o apretar la mano Elevación de la cabecera de la cama Cambios de posición escalonados Medias de presión/Aglutinante abdominal Medicamentos: Suspender o disminuir los medicamentos que contribuyen a hipotensión Consideración de medicamentos para aumentar la presión arterial tono vascular</p>
<p>Uso de benzodiazepinas y otras drogas sedantes-hipnóticas</p>	<p>Educación sobre el uso adecuado de fármacos sedantes-hipnóticos Tratamiento no farmacológico de los problemas del sueño - sueño restricción, restricción de cafeína, etc...</p>
<p>Uso de 4 o más medicamentos recetados</p>	<p>Colaboración con el médico y el farmacéutico para revisar los medicamentos Suspender/disminuir los medicamentos que contribuyen a las caídas</p>
<p>Peligros ambientales</p>	<p>Evaluación de seguridad en el hogar: eliminación de peligros recomendación de muebles más seguros instalación de barras de apoyo y/o pasamanos iluminación mejorada</p>
<p>Deterioro de la marcha</p>	<p>Entrenamiento de la marcha Uso de dispositivo de asistencia apropiado Ejercicios de equilibrio, amplitud de movimiento o fortalecimiento</p>
<p>Deterioro de Saldo o Transferencia</p>	<p>Ejercicios de equilibrio: Tai Chi Entrenamiento de transferencia Modificaciones ambientales (es decir, instalación de barras de apoyo, asiento de inodoro elevado)</p>
<p>Debilidad de las extremidades superiores/inferiores</p>	<p>Ejercicios de fortalecimiento con resistencia 2-3 veces por semana (es decir, pesas, bandas resistivas, masilla) Resistencia al progreso cuando el paciente es capaz de completar 10 repeticiones con buena forma en todo el rango de movimiento</p>

Calzado inadecuado	El alcance funcional y la movilidad cronometrada puntúan más alto en los sujetos con zapatos para caminar vs. descalzo Equilibrio estático y dinámico mejor en tacones bajos vs. zapatos de tacón alto Equilibrio estático mejor en zapatos de suela dura con suela acampanada
Incontinencia	Programas de aseo: Programa de micción temporizada Estrategias de entrenamiento de hábitos. Programa de micción asistida
Incontinencia Nocturna	Cómoda junto a la cama Productos absorbentes Catéter externo