

Riesgo intrínseco y extrínseco



Instituto
Nacional de
Aprendizaje

Introducción

- En este recurso se abordará el tema de los riesgos intrínsecos (riesgos propios de la persona) y extrínsecos (riesgos externos) que pueden afectar a la persona adulta mayor.





- Uno de los principales riesgos que enfrenta la población adulta mayor es el riesgo de caídas y sus consecuencias a la salud y el bienestar.
- Casi la totalidad de las caídas ocurren cuando las personas adultas mayores se encuentran desarrollando sus actividades usuales, como levantarse de una silla o caminar.

En algunas ocasiones las caídas en las PAM tiene como consecuencia fracturas de cadera, esta conlleva a que la persona tenga miedo de volver a caminar, lo que provoca un encamamiento prolongado y a su vez lesiones en la piel y neumonías, lo cual puede llevar a la muerte, de aquí radica la importancia de que la persona asistente brinde un entorno seguro para las personas adultas.



Factores de riesgo intrínsecos: definición

- Son inherentes o propios de la persona adulta mayor e influyen en la incidencia de caídas, están relacionados con los cambios propios del envejecimiento como por ejemplo:
 - Disminución de agudeza visual: cuesta más ver
 - Disminución de agudeza auditiva: la audición se ve afectada
 - Dificultad para caminar
 - Enfermedades crónicas o agudas
 - Toma de medicamentos



[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY-SA-NC](#)



Factores de riesgo intrínsecos: ejemplos

- Enfermedades que alteren la marcha o el balance:
 - Enfermedad cerebro vascular: derrame
 - Enfermedad de parkinson
 - Enfermedades de los músculos: síndrome de inmovilización
 - Artritis: inflamación de las articulaciones
 - Enfermedades del sistema nervioso: demencia, alzheimer
- Diabetes: aumento de azúcar en la sangre
- Cardiopatías (enfermedades del corazón), hipertensión (presión alta)

Artritis:



[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY-SA-NC](#)

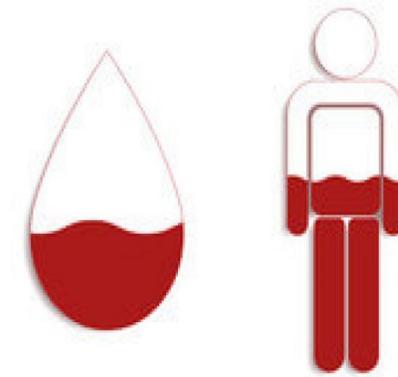


Factores de riesgo intrínsecos: ejemplos

- Anemias: disminución de glóbulos rojos y oxígeno en la sangre
- Infecciones: pueden provocar confusión en la PAM
- Deshidratación: pérdida de electrolitos por causas de vómito, diarrea o disminución del apetito.

La persona con anemia
tiende a sentirse muy
cansada, con poca energía

ANEMIA





Factores de riesgo intrínsecos: ejemplos

- Medicamentos: el riesgo se magnifica cuando se da la polifarmacia ya que, a mayor cantidad de medicamentos, mayor posibilidad de efectos no deseados.

Las PAM en general toman muchos medicamentos, los cuales, tienen efectos secundarios y aumentan el riesgo de caídas por somnolencia.



[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY-NC-ND](#)



Factores de riesgo intrínsecos: ejemplos

- Problemas del pie:
 - Juanetes
 - Pie cavo o equino
 - Dedos en garra
 - Callos, úlceras o lesiones
 - Neuropatía diabética: alteración en los nervios motores o sensitivos por causa de la diabetes



Cambios en la estructura del pie

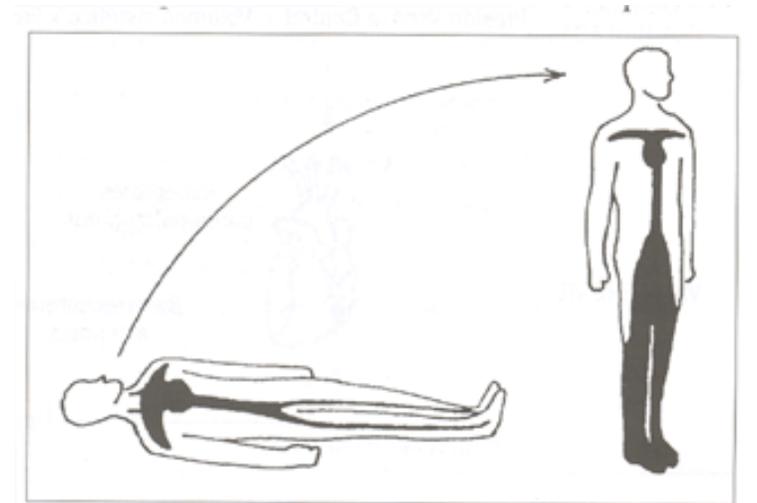


[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY-SA](#)



Factores de riesgo intrínsecos: ejemplos

- Baja presión arterial:
 - Se presenta cuando hay cambios bruscos de posición, comúnmente se le llama hipotensión ortostática y es muy frecuente en las personas adultas mayores
 - Se debe tener el cuidado de levantarlos despacio, sin presionarlos
 - Al despertarlos en la mañana, previo al baño, primero deben sentarse en la cama y posteriormente levantarse



[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY-NC](#)



Riesgo extrínseco: definición

- Se refiere a las características, ubicación y mantenimiento de los elementos del entorno inmediato que rodea a la persona adulta mayor, en el cual debe realizar las actividades de la vida diaria.
- Ejemplo: pisos, paredes, pasillos, muebles, entre otros.
- Los elementos del entorno pueden incidir o ser causa de caídas en la población adulta mayor, por lo que la persona asistente debe observar y eliminar los riesgos existentes.



[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY-NC-ND](#)



Riesgo extrínseco: barreras arquitectónicas

- Relacionados con la arquitectura, infraestructura del lugar.
- Son los obstáculos que impiden o dificultan la independencia de las personas para acceder, moverse o llegar a los espacios y servicios
- Ejemplo:
 - Escaleras demasiado altas
 - Ausencia de barras laterales para sujetarse
 - Ausencia de rampas



[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY-NC-ND](#)



Riesgo extrínseco: entorno

Suelos:

- Resbaladizos
- Muy encerados
- Irregulares
- Baldosas mal fijadas

Pasillos:

- Ausencia de barras de sujeción
- Presencia de alfombras
- Exceso de muebles que pueden entorpecer la movilidad
- Interruptores muy altos



Riesgo extrínseco: entorno

Baño:

- Ausencia de barras de sujeción en lavabo, bañera e inodoro
- Ausencia de antideslizantes en la bañera
- Elementos de aseo a una altura excesiva

Dormitorio:

- Presencia de alfombras a pie de cama
- Camas muy altas o muy bajas
- Ropa de cama de textura pesada
- Mesillas inestables



Riesgo extrínseco: entorno

Sala de estar:

- Mobiliario excesivo
- Cortinas demasiado largas
- Presencia de cables y objetos en el suelo
- Mesas de superficie de cristal

Puertas:

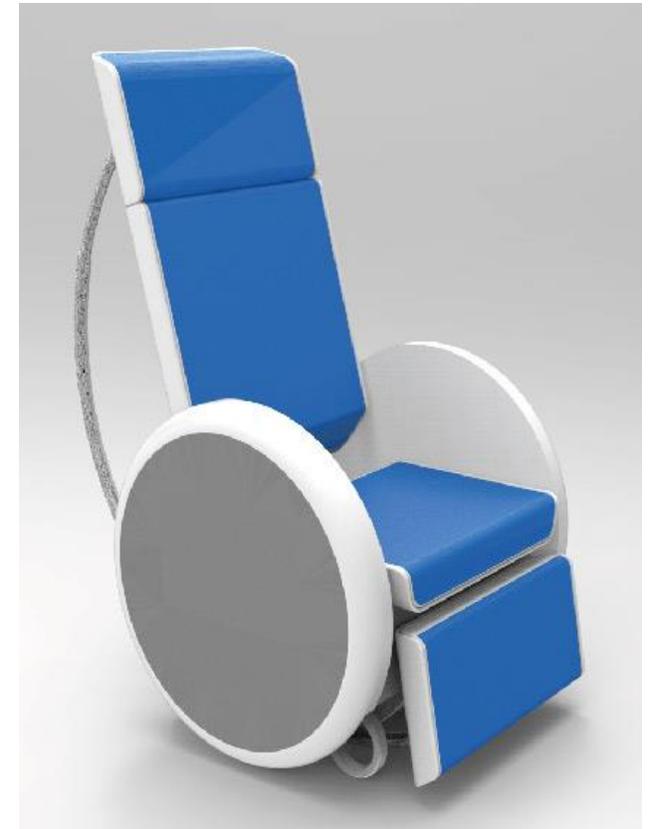
- Escasas dimensiones
- Pomos difíciles de tomar



Riesgo extrínseco: mobiliario

- Muebles inestables
- Sillas bajas sin apoyo para el brazo o respaldo
- Camas o sanitarios muy altos, muy bajos o estrechos
- Presencia de objetos en el suelo que produzcan tropiezos:
 - Alfombras
 - Macetas
 - Adornos
 - Juguetes

Sillones ergonómicos, se utilizan mucho para el descanso de la población

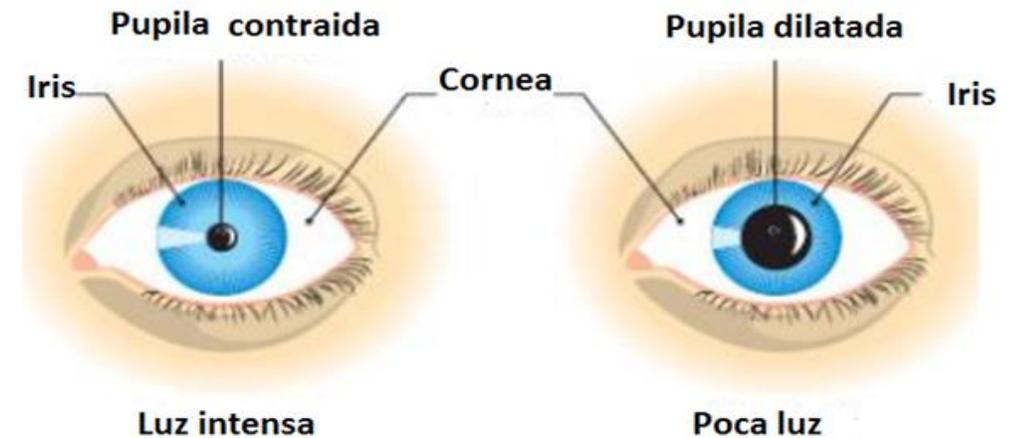


[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY](#)



Riesgo extrínseco: iluminación

- Es importante tomar en cuenta que con la edad disminuye la agudeza visual, además la pupila no reacciona igual ante cambios de luz, es ms lento su acomodo cuando hay más o menos luz.
- Por lo tanto, son factores de riesgo los siguientes:
 - Ausencia de luces nocturnas
 - Brillo excesivo (que encandile o afecte la visión)
 - Lámparas descubiertas





Riesgo extrínseco: otros

- Ayudas técnicas para caminar en mal estado: bordones, andaderas.
- Calzado inadecuado:
 - sin suela antideslizante
 - de tacón muy alto
 - muy grandes o que no se ajusten correctamente al pie
 - uso de sandalias
- Piso mojado
- Piso resbaladizo (se recomienda que sea piso antideslizante)

Calzado adecuado



[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY](#)



Riesgo extrínseco: otros

En las personas adultas mayores institucionalizadas en hogares de larga estancia, se pueden generar riesgos ante situaciones como:

- asilamiento y soledad
- depresión por el ingreso
- ir al baño o bañarse: al estar en un ambiente desconocido
- desconocimiento del lugar
- factores propios de la persona
- factores extrínsecos del entorno



Cierre

- En este recurso didáctico abordamos los factores de riesgo tanto intrínsecos, como extrínsecos que pueden ser causantes de lesiones en las personas adultas mayores.
- Para recordar, los riesgos intrínsecos son propios de la persona adulta mayor, están relacionados con la edad, las enfermedades crónicas o agudas de las personas, los cambios propios del envejecimiento como la disminución en los reflejos, visión, audición, toma de múltiples medicamentos, entre otros.
- Los riesgos extrínsecos están relacionados con el entorno de la PAM y deben ser modificados para evitar caídas y lesiones en las personas.