

## ¿Qué es la información basada en la evidencia?

Igual que los detectives buscan pruebas para resolver un crimen, los profesionales de la salud buscan la evidencia en la que basar su práctica. El detective debe tener evidencia en la que basar su caso. De forma similar, el profesional de cuidados de salud debe tener evidencia que sustente los tratamientos que propone. Buscan información que les ayude a suministrar los cuidados más efectivos o beneficiosos a sus pacientes. Debido a la abundancia de información de la que disponen, el proceso de descubrir qué información es la mejor puede ser difícil y largo. Llevaría muchísimo tiempo a su médico cribar la gran cantidad de investigación e información disponible sobre un tema en particular. Aquí es donde el Instituto Joanna Briggs entra en juego. Llevamos a cabo el trabajo de “detective”, proporcionando a los médicos (y a usted) la mejor evidencia disponible.

### Fiabilidad de la evidencia

Se han evaluado la fiabilidad y la calidad de la evidencia sobre el tema de cada publicación para los consumidores del Instituto Joanna Briggs. Nosotros no puntuamos un procedimiento o tratamiento, sino la evidencia (o investigación) en la que se basa. La evidencia juega un papel crítico en cualquier investigación y es importante para los detectives reconocer la evidencia que proporcionará información “fiable” que ayude a la investigación. Esto mismo ocurre cuando se evalúa información de salud, ya que algunos tipos de evidencia son más fiables que otros. En cuanto a la información basada en la evidencia para los consumidores del Instituto Joanna Briggs, puede estar seguro de que se utiliza la mejor evidencia disponible. Si desea más información sobre la investigación y los niveles de evidencia, no dude en contactar con el Instituto Joanna Briggs o visitar nuestra página para los consumidores.

“Los procedimientos descritos en este folleto sólo deben ser utilizados por personas que tengan la experiencia adecuada en el campo al que se refiere el procedimiento. La aplicabilidad de cualquier información debe ser establecida antes de apoyarse en ella. Este folleto ha sido cuidadosamente elaborado y resume la investigación disponible y el consenso de expertos, no obstante, el Instituto Joanna Briggs no se hace responsable de cualquier pérdida, daño, coste o responsabilidad sufrida o incurrida como resultado de la utilización de estos procedimientos (tanto si surge por contrato, negligencia o cualquier otra causa).”

## ¿Qué significa esto para los consumidores?

Como consumidores de cuidados de salud es importante saber que su tratamiento se basa en la mejor evidencia disponible. También es importante que usted disponga de toda la información con el fin de tener una mayor independencia con respecto a sus propias decisiones de cuidados de salud y para implicarse en el proceso de toma de decisiones.

### Más información

El Programa de Información a los Consumidores del Instituto Joanna Briggs le proporciona revisiones de la literatura actualizadas para garantizarle que la información de que dispone está basada en la mejor evidencia disponible. El Instituto también elabora revisiones sistemáticas y Best Practice Information Sheets dirigidos a profesionales de la práctica clínica y de la salud. Esto significa que usted dispone del mismo alto estándar de publicaciones basadas en la misma información que las de los profesionales.

### Contacto

El Instituto Joanna Briggs tiene centros colaboradores en Australia, España y por todo el mundo. Si desea más información sobre el Centro Colaborador Español del Instituto Joanna Briggs, no dude en visitar nuestra página web:

[www.isciii.es/investen](http://www.isciii.es/investen)



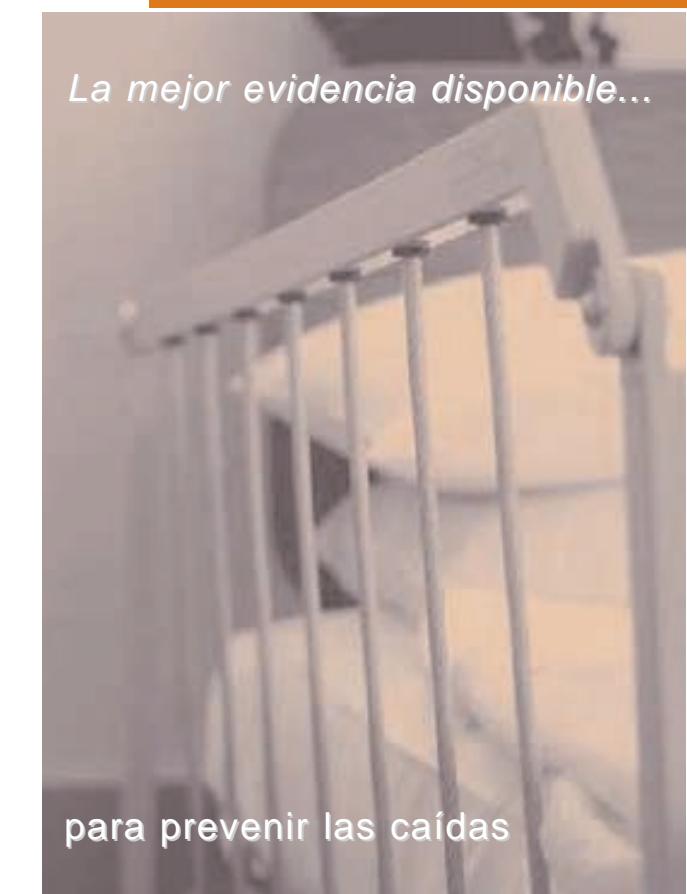
CENTRO COLABORADOR ESPAÑOL  
DEL INSTITUTO JOANNA BRIGGS PARA  
LOS CUIDADOS DE SALUD BASADOS EN LA EVIDENCIA

Versión original traducida al castellano por: Lucía García Grande  
Bajo la coordinación del Centro Colaborador Español del Instituto Joanna Briggs para los Cuidados de Salud Basados en la Evidencia

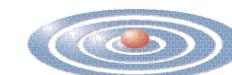
## Información para la población

Evidence Based Information Sheets for Consumers

La mejor evidencia disponible...



para prevenir las caídas



THE JOANNA BRIGGS INSTITUTE

## Sobre las caídas

### Caídas

La mayoría de las caídas se producen desde la cama o cerca de ella o cuando la persona se traslada de un lado a otro. Puede suceder en el pasillo, o al ir al baño, andando o al sentarse en una silla, inodoro o silla de ruedas. Las caídas son una causa importante de lesiones en el hospital, particularmente en personas mayores. Pueden dar lugar a:

- Fracturas de cadera y muñeca
- Dislocaciones de cadera y hombro
- Lesiones en la cabeza
- Dolores y esguinces
- Miedo a caerse que puede provocar una pérdida de seguridad y una restricción de actividades

Es por este motivo que es importante estar al corriente de las cosas que pueden causar que usted se caiga en el hospital y saber cómo puede evitar caerse.

### ¿Quién está en riesgo?

Su riesgo de caerse en el hospital aumentará si:

- Es usted una persona mayor (más de 65 años de edad)
- Está usted confundido o desorientado
- Está usted tomando ciertos medicamentos
- Es usted débil físicamente o tiene mala coordinación
- Tiene un historial de caídas

### Referencias

Este Consumer Information Sheet está basado en una revisión sistemática y en un Best Practice Information Sheet realizados por el Instituto Joanna Briggs bajo la orientación de un panel revisor de expertos clínicos.

The Joanna Briggs Institute (1998) Falls in Hospitals, *Best Practice, Evidence based practice Information sheets for health professionals*, 2(2), p1-6.

## Prevención

### Su entorno hospitalario

A menudo, un entorno extraño tendrá un impacto en su riesgo de caídas. Es importante que el área que rodea su cama esté despejado y que la iluminación sea buena. Su cama no debería ser demasiado alta, debería tener los frenos puestos y a veces ayuda levantar las barandillas. No intente nunca bajar de la cama con las barandillas levantadas. Los objetos de la mesilla de noche deben estar a su alcance y de no ser así pida ayuda por medio de su timbre de llamada. Si necesita algo para mantener el equilibrio cuando se mueve (como una silla u otro mueble) asegúrese de que es seguro y no se mueve.

### Medicación

Existen diferentes tipos de medicamentos que pueden tener un efecto sobre su equilibrio y coordinación (como los sedantes que le adormecen). Otros medicamentos pueden requerir que usted se mueva rápido (como los laxantes que le hacen necesitar ir al aseo). Es importante que usted sepa los medicamentos que está tomando y cómo afectarán a su movilidad.

### Moverse

Es importante tener cuidado al moverse por el hospital. Asegúrese siempre de que lleva el calzado adecuado y nunca intente moverse si lleva sólo calcetines ya que el suelo puede ser deslizante. Tómese su tiempo y pida ayuda al personal cuando la necesite usando su timbre de llamada.

### Sujeciones

El uso de sujetaciones en el hospital es controvertido, pero se utilizan a veces para minimizar el riesgo de caídas cuando otros medios han fracasado. Las sujetaciones limitan la movilidad de la persona y por eso se piensa que pueden reducir el riesgo de caídas.

Sin embargo, no existe mucha investigación sobre su efectividad para prevenir caídas.

## La evidencia sugiere...

- Su riesgo de caídas debe ser evaluado al ingreso en el hospital
- Es importante que se familiarice con el entorno y la distribución del servicio o planta en la que se encuentra (ej. El área de su cama, dónde está el aseo y cómo pedir ayuda)
- Debe siempre pedir ayuda al personal para moverse si lo necesita utilizando su timbre de llamada
- Tenga cuidado y téngase su tiempo cuando se mueva por el hospital
- Es importante conocer los medicamentos que está tomando y el efecto que pueden tener sobre su movilidad
- Las sujetaciones para prevenir caídas deberán utilizarse con precaución