



cancer.org | 1.800.227.2345

Caídas y problemas de equilibrio

Una persona con debilidad, que tiene inestabilidad al estar de pie, o se siente confundida tiene un alto riesgo de caerse. Alguien que tenga estos problemas podría caerse al tratar de levantarse de la cama, ir al baño, tomar un baño o ducharse, o caminar.

Cómo manejar caídas y problemas de equilibrio

Su equipo de atención médica puede identificar ciertos factores que podrían aumentar su riesgo de caerse:

- Un historial de caídas
- Cambios en la visión
- Cambios en el estado de ánimo, memoria/confusión o coordinación
- Debilidad muscular, cansancio o cambios en la forma de caminar
- Neuropatía
- Problemas intestinales y de vejiga
- Recuentos bajos de células sanguíneas
- Riesgos ambientales alrededor de la casa (es decir, desorden, luces tenues, las mascotas que pudieran ser un peligro de tropiezo, pisos irregulares o escaleras)
- Cambios en sus medicamentos
- Cambios en el estado nutricional

Es posible que su equipo de atención médica le pida que colabore con un terapeuta físico u ocupacional y con su equipo de atención domiciliaria (en el hogar) para encontrar diferentes maneras de reducir el riesgo de caerse. Estos especialistas también pueden enseñarle ciertos ejercicios o cómo usar equipos (silla de ruedas, andador, bastón) que pueden ayudarle con las rutinas diarias (transporte, preparación

de comidas, compras o aseo). Los ejercicios de fortalecimiento y coordinación, junto con el equipo para asistirle, pueden ayudar a mejorar su seguridad, equilibrio, coordinación y fuerza.

El control de los síntomas del cáncer y otras afecciones también puede ser parte del manejo de los problemas de equilibrio y las caídas. El cansancio, la confusión y los recuentos bajos de células sanguíneas son algunos síntomas que comúnmente ocurren con el cáncer y su tratamiento. Estos síntomas o condiciones pueden aumentar los problemas con el equilibrio y las caídas.

Algunos medicamentos también pueden causar estos síntomas y aumentar su riesgo de caída. Es importante que revise regularmente su lista de medicamentos e informe cualquier síntoma nuevo a su equipo de atención médica para que se puedan ajustar sus medicamentos y tratar los síntomas lo antes posible.

¿Qué puede hacer el paciente?

- Repase su lista de medicamentos con su equipo de atención médica. Utilice solo una farmacia para sus recetas, ya que esto puede ayudar a realizar un seguimiento de los cambios que se han hecho en los medicamentos.
- Si nota que tiene problemas con la debilidad, el mal equilibrio, los cambios en el estado de ánimo o la memoria, pida ayuda para levantarse o caminar
- Si se cae, infórmeselo al equipo de atención médica y a las personas que le cuidan. Ellos ayudarán a prevenir caídas futuras, y podría ser que necesiten examinarle para saber si tiene alguna lesión.
- Si tiene dificultad para caminar, pregunte sobre el servicio de visitas de enfermeras a domicilio (en el hogar). Un equipo de atención domiciliaria puede hacer que su entorno sea más seguro. También cuentan con formas de ayudarle a caminar de forma más segura.
- Si le recomiendan el uso de un andador o una silla de ruedas, manténgalo cerca de la cama o cerca del lugar donde esté sentado. Use el andador o la silla de ruedas cada vez que se levante, incluso para los trayectos cortos.

¿Qué puede hacer el cuidador del paciente?

- Informe cualquier signo de cambios en la memoria o estado de ánimo, o confusión al equipo de atención médica
- Informe al equipo de atención médica sobre cualquier cambio en la lista de

medicamentos o vitaminas. También informe si el paciente no está tomando medicamentos, vitaminas o suplementos según las instrucciones.

- Cuando el paciente necesite levantarse de la cama, primero siéntelo en un lado de la cama por alrededor de un minuto. Esto es útil cuando el cambio de posición ocasiona mareos o inestabilidad en el paciente.
- Si el paciente muestra inestabilidad, ayúdele a caminar
- Si el paciente se siente mareado, acompáñele cuando vaya al baño
- Recuérdele al paciente que le avise si necesita ayuda antes de tratar de levantarse
- En la bañera o ducha, use alfombras de baño antideslizantes y barras de apoyo. También puede colocar un asiento para duchas para que el paciente pueda sentarse mientras se baña.
- No deje cordones eléctricos tirados en el piso. En el área por donde se camina no debe haber ropa, tapetes o alfombrillas abultadas u otros objetos que pudieran causar resbalarse o tropezarse.
- Asegure con cinta adhesiva los bordes de las alfombrillas o tapetes al piso. También hay cinta especial que va en la parte inferior de las alfombras para evitar que se muevan.
- Disponga de un cómodo (bacinilla/bacinica) u orinal que esté al alcance o coloque una silla con bacinica cerca de la cama, o bien, reacomode la cama para que quede próxima al baño
- Anime al paciente a usar zapatos o pantuflas que no sean resbalosas, o bien, calcetines antideslizantes cuando vaya a caminar o a estar de pie. Evitar el uso de pantuflas abiertas y resbalosas.
- Pregunte sobre algún servicio de visitas de enfermeras a domicilio para que le ayuden a evaluar su hogar y evitar posibles caídas. Los pasamanos, inodoros portátiles, sillas para la ducha, entre otros artículos, pueden ayudar a evitar que algunos pacientes se caigan.

Si el paciente se cae

- **Llame al 911** de inmediato si el paciente no está respirando, a menos que el paciente se encuentre en un hospicio o tenga un documento legal (*Durable Power of Attorney for Health Care*) que indique que no desea ser resucitado
- **Llame al 911** de inmediato si el paciente está inconsciente
- **Llame al 911** de inmediato si el paciente está sangrando o sale líquido de la boca, de los oídos o la nariz
- No mueva al paciente del lugar donde haya caído hasta que pueda determinar si

tiene alguna lesión grave.

- Si el paciente no tiene ninguna lesión grave y no puede mover al paciente, hágale sentir tan cómodo como le sea posible hasta que llegue más ayuda.
- Si el paciente le puede responder, pregúntele si tiene algún dolor
- Revise la cabeza, los brazos, las piernas y los glúteos (nalgas) del paciente para ver si tiene alguna cortadura o moretones, o si el área tiene un aspecto extraño o deformado, posiblemente debido a un hueso roto

- Si el paciente no tiene dolor y no está sangrando, ayúdele a que regrese a la cama o a una silla (si es posible, busque a alguien que le ayude a mover al paciente)
- Aplique bolsas de hielo en cualquier área que presente sangrado (ponga hielo en una bolsa de plástico, y envuelva la bolsa en una toalla)

Llame al equipo de atención médica si el paciente

- Experimenta debilitamiento reciente, entumecimiento reciente o cambio en el estado mental (tal como, confusión en el paciente, no sabe dónde se encuentra, se vuelve olvidadizo o lo que dice no tiene sentido)
- Presenta debilitamiento o inestabilidad suficiente como para caerse
- Sospecha de una posible lesión a causa de la caída

Hyperlinks

1. <mailto:permissionrequest@cancer.org>

Escrito por

Equipo de redactores y equipo de editores médicos de la Sociedad Americana Contra El Cáncer (www.cancer.org/cancer/acs-medical-content-and-news-staff.html)

Nuestro equipo está compuesto de médicos y enfermeras con postgrados y amplios conocimientos sobre el cáncer, al igual que de periodistas, editores y traductores con amplia experiencia en contenidos médicos.

Referencias

Fauci AS, Braunwald E, Kasper DL, et al (Eds). *Harrison's Principles of Internal Medicine*, 17th ed. New York: McGraw-Hill Medical, 2008.

Camp-Sorrell D, Hawkins RA. *Clinical Manual for the Oncology Advanced Practice Nurse*, Second Ed. Pittsburgh: Oncology Nursing Society, 2006.

Cope DG, Reb AM. *An Evidence-Based Approach to the Treatment and Care of the Older Adult with Cancer*. Pittsburgh: Oncology Nursing Society, 2006.

Houts PS, Bucher JA. *Caregiving*, Revised ed. Atlanta: American Cancer Society, 2003.

Kaplan M. *Understanding and Managing Oncologic Emergencies: A Resource for Nurses*. Pittsburgh: Oncology Nursing Society, 2006.

Kuebler KK, Berry PH, Heidrich DE. *End-of-Life Care: Clinical Practice Guidelines*. Philadelphia: W.B. Saunders Co. 2002.

National Comprehensive Cancer Network. *Palliative Care*. Version 1.2015. Accessed at www.nccn.org/professionals/physician_gls/pdf/palliative.pdf on March 19, 2015.

Oncology Nursing Society. Cancer Symptoms. Accessed at www.cancersymptoms.org on April 3, 2013.

Ripamonti C, Bruera E. *Gastrointestinal Symptoms in Advanced Cancer Patients*. New York: Oxford University Press, 2002.

Varricchio CG. *A Cancer Source Book for Nurses*, 8th ed. Sudbury, MA: Jones and Bartlett, 2004.

Yarbro CH, Frogge MH, Goodman M. *Cancer Symptom Management*, 3rd ed. Sudbury, MA: Jones and Bartlett, 2004.

Referencias

Fauci AS, Braunwald E, Kasper DL, et al (Eds). *Harrison's Principles of Internal Medicine*, 17th ed. New York: McGraw-Hill Medical, 2008.

Camp-Sorrell D, Hawkins RA. *Clinical Manual for the Oncology Advanced Practice Nurse*, Second Ed. Pittsburgh: Oncology Nursing Society, 2006.

Cope DG, Reb AM. *An Evidence-Based Approach to the Treatment and Care of the*

Older Adult with Cancer. Pittsburgh: Oncology Nursing Society, 2006.

Houts PS, Bucher JA. *Caregiving*, Revised ed. Atlanta: American Cancer Society, 2003.

Kaplan M. *Understanding and Managing Oncologic Emergencies: A Resource for Nurses*. Pittsburgh: Oncology Nursing Society, 2006.

Kuebler KK, Berry PH, Heidrich DE. *End-of-Life Care: Clinical Practice Guidelines*. Philadelphia: W.B. Saunders Co. 2002.

National Comprehensive Cancer Network. *Palliative Care*. Version 1.2015. Accessed at www.nccn.org/professionals/physician_gls/pdf/palliative.pdf on March 19, 2015.

Oncology Nursing Society. Cancer Symptoms. Accessed at www.cancersymptoms.org on April 3, 2013.

Ripamonti C, Bruera E. *Gastrointestinal Symptoms in Advanced Cancer Patients*. New York: Oxford University Press, 2002.

Varricchio CG. *A Cancer Source Book for Nurses*, 8th ed. Sudbury, MA: Jones and Bartlett, 2004.

Yarbro CH, Frogge MH, Goodman M. *Cancer Symptom Management*, 3rd ed. Sudbury, MA: Jones and Bartlett, 2004.

Última revisión médica completa: febrero 1, 2020 Actualización más reciente: febrero 1, 2020

La información médica de la La Sociedad Americana Contra El Cáncer está protegida bajo la ley *Copyright* sobre derechos de autor. Para solicitudes de reproducción, por favor escriba a permissionrequest@cancer.org (<mailto:permissionrequest@cancer.org>)¹.