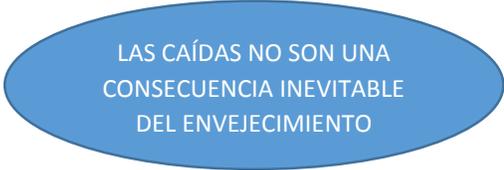


CONSEJOS PARA PREVENIR CAÍDAS

La Organización Mundial de la Salud considera las caídas como un problema de salud pública y las define como consecuencia de cualquier acontecimiento que precipita al paciente al suelo en contra de su voluntad. Debemos poner especial atención en las caídas con consecuencias graves o caídas de repetición (dos o más caídas en el último año).

La inestabilidad de la marcha y las caídas son frecuentes en las personas mayores, aunque el equilibrio se ve afectado con el envejecimiento, no son acontecimientos propios de la edad, siendo prevenibles y tratables



LAS CAÍDAS NO SON UNA
CONSECUENCIA INEVITABLE
DEL ENVEJECIMIENTO



EL EJERCICIO FISICO
MEJORA EL EQUILIBRIO

Las caídas son una importante causa de pérdida de funcionalidad y aumentan el riesgo de fragilidad, dependencia e institucionalización. Además son la segunda causa de muerte accidental a nivel mundial.

La mayoría de las caídas se producen dentro del hogar y en su gran mayoría pueden ser prevenidas con simples mejoras o adaptaciones.

Se han identificado numerosas condiciones que predisponen a caerse, entre ellas:

- Miedo a caerse.
- Deterioro cognitivo o demencia.
- Fármacos (medicación para la hipertensión o para dormir, entre otros).
- Excesivo control tensional o metabólico en pacientes con hipertensión arterial o diabetes.
- Otras enfermedades (anemia, osteoartrosis, ictus...)
- Inactividad física.
- Déficit visual.

Habitualmente las caídas son multifactoriales. Aunque es cierto que algunos de los factores de riesgo de las caídas no son modificables, la gran mayoría de ellos sí que lo son, por lo que se puede corregir,

En la siguiente tabla, mostramos algunas de las consecuencias más frecuentes de las caídas:

Físicas	Psicológicas	Socioeconómicas
<ul style="list-style-type: none"> • Aumento de dependencia • Morbi-mortalidad • Fracturas y contusiones • Heridas • Traumatismo craneoencefálico • Daño renal por rotura de fibras musculares si permanece en el suelo largo tiempo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Miedo a caerse • Dejar de realizar actividades placenteras por miedo a caer. • Depresión • Agorafobia (miedo a salir a espacios abiertos) • Ansiedad. 	<ul style="list-style-type: none"> • Retraimiento social • Mayor dependencia • Desconfianza hacia el cuidador, por miedo a caer. • Mayor incursión en el cuidado por el incremento de dependencia; tanto a nivel individual como estatal.

¿Cómo puedo prevenir las caídas?

1-Evitar obstáculos en el domicilio, muebles que se encuentren entre la cama y el baño con los que se pueda tropezar. Evitar almacenar objetos en el dormitorio o en áreas de tránsito, tener solo lo que es realmente necesario.

2- Colocar los objetos de uso cotidiano en zonas accesibles y a una altura cómoda para la persona que los va a usar, para así evitar la necesidad de hacer equilibrios o subirse a escaleras, taburetes o sillas.

3-Planificar el trayecto a caminar, prestar atención al desplazarse; tener claro el camino por donde se va a realizar el paseo, conocer el terreno y los posibles obstáculos que se puedan presentar en éste.

4-Usar calzado cómodo, cerrado, ajustado al pie y de suela antideslizante.

5-Mantener los pies en buen estado: especial cuidado de uñas, asperezas, deformidades y heridas.

6- Tratar dolores articulares o musculares que dificulten la marcha para evitar alteraciones (cojera) que favorezcan las caídas y la inmovilización.

7-Iluminar bien los ambientes, incluidos pasillos y baño, sobre todo de noche.

8-Evitar barreras arquitectónicas, cables y alfombras sin fijar.

9-Valorar altura de la cama, sofá, sillas donde la persona mayor se siente habitualmente: al sentarse los pies deben tocar el suelo, quedando la cadera en ángulo de noventa grados, para que incorporarse no resulte difícil. En caso de que sea necesario, puede ser de utilidad las agarraderas fijadas a la pared, para facilitar que la persona pueda ayudarse de ellas a la hora de incorporarse.

10-Colocar barandas o pasamanos en el baño, ducha y pasillos de ser necesario.

11- Se recomienda hacer ejercicios de equilibrio y coordinación para mejorar la marcha y equilibrio, así como incrementar la fuerza y masa muscular (pesas livianas, máquinas). Hay guías de ejercicio físico que pueden ayudar a este propósito, como la guía de prescripción de ejercicio físico vivifrail.

12- El Taichi, pilates y bailes de salón, aparte de ser actividades en grupo divertidas, han demostrado mejorar el equilibrio y prevenir caídas.

13- Es fundamental una correcta hidratación y alimentación.

14- Tratar los problemas de visión.

15- Suplementar la vitamina D si fuera necesario. Revisar medicación. Esto debe hacerlo un médico, que tendrá en cuenta riesgo de caídas y beneficio de mantener la prescripción de determinado fármaco.

16-El uso de dispositivos de apoyo como el bastón o el andador puede ayudar a dar estabilidad a la marcha y prevenir así las caídas. En caso de ser necesario su uso, es fundamental realizar un adecuado uso de la ayuda técnica, y que estén adaptados a la altura de la persona.

Mensajes clave:

-Las caídas, aunque son frecuentes en las personas mayores no es una consecuencia inevitable del envejecimiento. Caerse no es normal, la mayoría de los casos es prevenible y tratable.

-El ejercicio físico es fundamental para prevenir y tratar caídas.

-La mayoría de las caídas en el domicilio se pueden prevenir con pequeñas adaptaciones y adecuaciones del hogar.

-Las personas con caídas deben acudir a su Médico de Atención Primaria. La prescripción de ejercicio físico, evitar la polifarmacia y reducir el uso de medicación hipnótica y sedante, junto con el ajuste de los objetivos metabólicos y tensionales suele ser suficiente.

En caso de que persistan las caídas estas personas la atención especialidad puede ser beneficiosa para estas personas, aunque esto dependerá de si los factores por el que se cae son modificables o no.