

Prevención de caídas en el adulto mayor



La Organización Mundial de la Salud, define las caídas como “consecuencias de cualquier acontecimiento que precipite a una persona al suelo contra su voluntad”.

Cuando un adulto mayor sufre una caída, el riesgo de fractura es mayor que el de una persona joven, generando dependencia o postración en algunos casos, por lo que la prevención en este grupo es muy importante.

Una caída, es indicador de que “algo anda mal”, o sea, constituye una señal de alerta. La caída puede ser la manifestación de fragilidad en el Adulto Mayor, desarrollando temor de volver a caer.

Cambios asociados al envejecimiento que predisponen a las caídas



- Disminución de agudeza visual, reducción de circulación sanguínea y trastornos del equilibrio, enlentecimiento de los reflejos, atrofia muscular, degeneración de estructuras articulares (artrosis) y rigidez articular.

Según algunos estudios, quienes más sufren caídas, son las mujeres mayores de 75 años, aquellos dependientes para realizar actividades de la vida diaria, quienes tienen dificultad para movilizarse, usuario de al menos 3 medicamentos diarios (hipotensores, hipoglicemiantes y psicofármacos), personas con enfermedades auditivas y visuales o portadoras de enfermedades crónicas, neurológicas, osteoarticulares y musculares.

Factores que propician las caídas en el domicilio



- Suelos: Irregulares, deslizantes, muy pulidos, con desniveles, sin contraste de colores.
- Iluminación: Luces muy brillantes o insuficiente.
- Escaleras: Con iluminación inadecuada, ausencia de pasamanos, peldaños irregulares, altos y sin descanso.
- Cocina: Muebles demasiado alto, suelos resbaladizos.
- Baño: Lavamanos y wc muy bajos para la altura de la persona, ausencia de barra en ducha y frente o al costado del wc, uso de alfombras.

- Dormitorio: Cama muy alta o baja para la altura de la persona y estrecha, cables sueltos, objetos en el suelo (bajada de cama), uso de alfombras.
- Mascotas: Suelen treparse o moverse entre las piernas.
- Puertas de vidrio, paredes con grandes espejos, muebles u objetos en desorden.

Factores que propician las caídas en calles, plazas o jardines



- Veredas estrechas, con desniveles y obstáculos.
- Pavimento defectuoso, mal conservado.
- Semáforo de breve duración.
- Bancas de los jardines y plazas muy bajos o altos para la persona.
- Pozas de agua.

Factores que propician las caídas en los medios de transporte



- Escalones de acceso muy altos en micros.
- Movimientos bruscos del vehículo.
- Tiempos cortos para subir o bajar.

La mayoría de las caídas ocurren durante actividades de baja intensidad y generalmente suceden en la casa por la presencia de mascotas, calzado y vestimenta inadecuados, mala distribución del mobiliario, ingesta de bebidas alcohólicas, no utilizar ayudas técnicas como bastón y andadores.

Complicaciones tras una caída



- Síndrome de post caída.
- Lesiones de tejidos blandos.
- Fracturas de cadera, fémur, húmero, muñeca, costillas.
- Hematoma subdural.
- Hospitalización.
- Complicaciones que llevan a la inmovilización y dependencia.
- Riesgo de institucionalización.
- Muerte.

RECUERDA

La prevención es la clave.