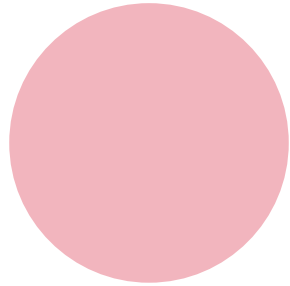


PREVENCIÓN DE CAÍDAS EN LOS ADULTOS MAYORES

Dr. Antonio Eduardo Arias

LA CAÍDA

- La caída no es una enfermedad en sí misma sino que es la expresión de múltiples factores.
- Según la Organización Mundial de la Salud cada año mueren más de 400 mil personas por caídas en el mundo y el 82% se producen en mayores de 60 años.



1) Accidentales por barreras dentro y fuera del domicilio



Escaleras



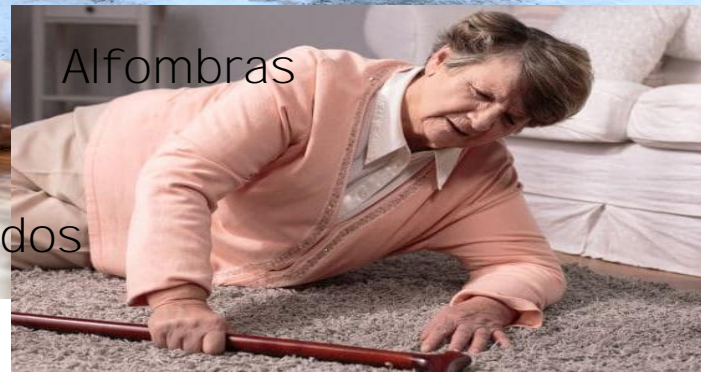
Nieve o agua



Calzado inadecuado



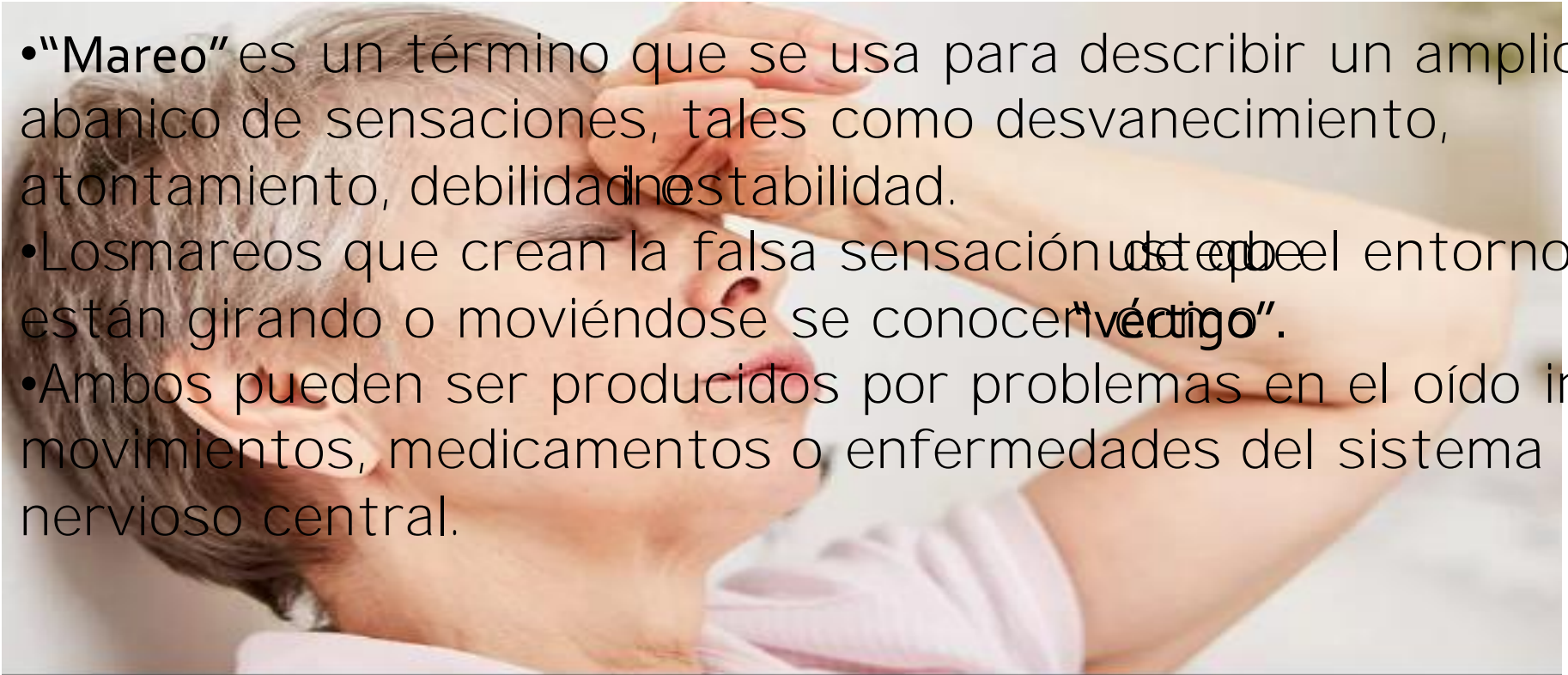
Pisos encerados



Alfombras

2) Mareos y Vértigo

- “Mareo” es un término que se usa para describir un amplio abanico de sensaciones, tales como desvanecimiento, atontamiento, debilidad e inestabilidad.
- Los mareos que crean la falsa sensación de que el entorno está girando o moviéndose se conocen como “vértigo”.
- Ambos pueden ser producidos por problemas en el oído interno, movimientos, medicamentos o enfermedades del sistema nervioso central.



3) Hipotensión ortostática

- La hipotensión ortostática (también llamada hipotensión postural) es una forma de presión arterial baja que se produce cuando se pone de pie tras estar sentado o acostado.
- La hipotensión ortostática puede hacer que se sienta mareado o aturdido, e incluso puede provocar un desmayo.

4) Medicamentos

- Los resultados de numerosos estudios indican que los pacientes que toman más medicamentos tienen más probabilidad de sufrir caídas.



4) Medicamentos

- Hay muchos medicamentos que pueden aumentar el riesgo de sufrir caídas, algunos ejemplos:
 - Psicofármacos: Anti psicóticos (Risperidona, Quetiapina), antidepresivos (Amitriptilina, Duloxetina), Tranquilizantes (Diazepam, Alprazolam, Clonazepam), Antiepilépticos (Fenitoína), Hipnóticos (Zolpidem).
 - Anti colinérgicos (Difenhidramina, Hioscina)
 - Antihipertensivos (Diuréticos, Tamsulosina, Atenolol, Bisoprolol)
 - Relajantes musculares (Carisoprodol)
 - Analgésicos opioides (Tramadol).
 - Hipoglucemiantes (Insulina, Sulfonilureas)

5) Enfermedades específicas.

- Algunos problemas de salud pueden alterar la marcha normal o pueden complicar una caída:
 - ACV
 - Enfermedad de Parkinson
 - Artrosis
 - Deformidades en los pies
 - Trastornos cognitivos, Demencia.
 - Alcoholismo
 - Osteoporosis

Consecuencias de las caídas

- Heridas
- Fracturas
- Traumatismo craneoencefálico
- Miedo a caer
- Depresión
- Incapacidad funcional
- Institucionalización
- Muerte



Como disminuir el riesgo

- Por sencilla que parezca una caída puede ser señal de que alguna enfermedad está sucediendo o que se está presentando la disminución de algún sentido (vista, oído, equilibrio), por lo que es necesario proporcionarle al médico la mayor información posible de lo sucedido antes y después de la caída.

Como disminuir el riesgo

■ Consejos para andar por la calle:

- Al atravesar la calle hágalo por el paso peatonal de las esquinas, cuando le toque el semáforo en luz verde. No corra para llegar al otro lado.
- Procure llevar las manos libres de objetos para que pueda apoyarse en caso necesario
- Si siente que su paso es inseguro, utilice un bastón con un remache de goma



Como disminuir el riesgo

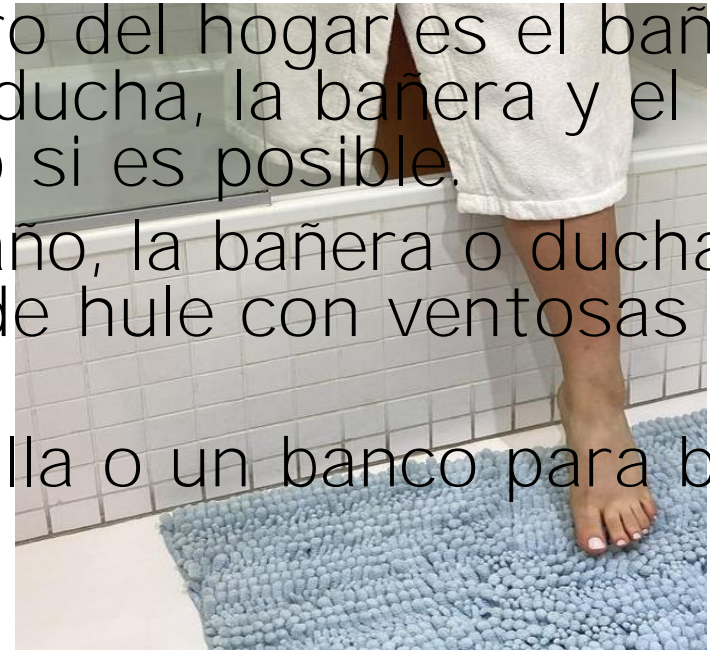
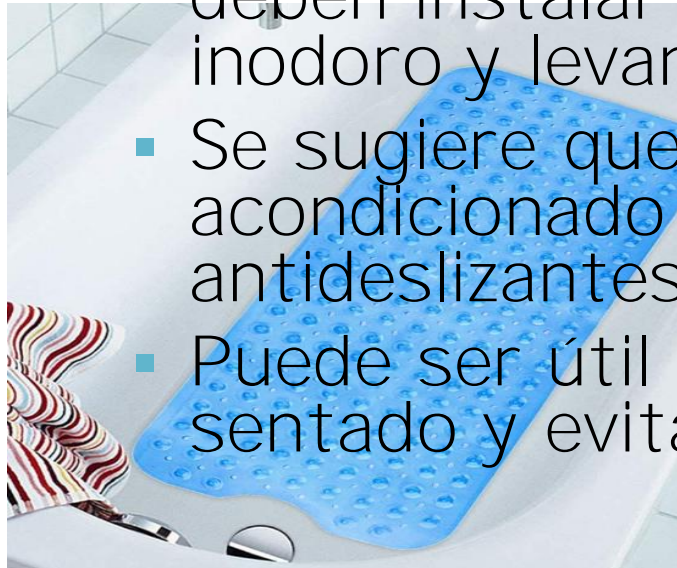
■ **Consejos para el domicilio:**

- Los lugares de paso deben estar libres de obstáculos como muebles y mesitas, cables de luz o de teléfono.
- Las alfombras y tapetes deben estar fijos al suelo sin arrugas. O no usarlas.
- Las escaleras son espacios de alto riesgo. Deben tener buena iluminación, con apagadores al principio y al final y pasamanos seguros a ambos lados.

Como disminuir el riesgo

■ Consejos para el domicilio:

- Otro espacio peligroso dentro del hogar es el baño. Se deben instalar apoyos en la ducha, la bañera y el inodoro y levantarlo un poco si es posible.
- Se sugiere que el piso del baño, la bañera o ducha sea acondicionado con tapetes de hule con ventosas antideslizantes.
- Puede ser útil colocar una silla o un banco para bañarse sentado y evitar resbalones.



Como disminuir el riesgo

■ **Consejos para el domicilio :**

- Una lista con los números de emergencia debe estar del teléfono, a mano para una eventualidad.
- Se recomienda instalar luces de noche en pasillos, baños en la habitación que lo ayuden a encontrar el camino en la oscuridad.
- Se debe saber exactamente cómo salir de su casa y cómo cancelar el gas y la electricidad en caso de emergencia.
- Hay que evitar encerrarse dentro de su habitación o baño porque esto puede retardar la ayuda en caso necesario.

Como disminuir el riesgo

■ Consejos generales:

- Use zapatos y pantuflas bien puestos con suela de dibujo.
- No use camisones ni batas largas porque se puede tropezar.
- Tómese el tiempo necesario para recuperar el equilibrio después de levantarse de una silla o una cama aprenda a agacharse y a enderezarse lentamente.



Como disminuir el riesgo

■ Consejos generales:

- Evite subirse a bancos o sillas para alcanzar cosas están en lugares altos, mejor guárdelas en lugares accesibles.
- Tenga cuidado con los movimientos rápidos de los pequeños y las mascotas, porque lo pueden empujar



Como disminuir el riesgo

■ Consejos generales:

- Es importante que haga controles salud con su médico periódicamente para detectar y corregir factores riesgo para caídas y detectar en temprana problemas de salud que puedan ocasionarlas.
- Repase con su médico los medicamentos que toma y sus dosis para evitar sus efectos adversos.



Como disminuir el riesgo

■ Consejos generales:

- El ejercicio aeróbico previene el deterioro funcional y reduce el riesgo de Osteoporosis, Fracturas y enfermedad cardiovascular, caminar tres a cinco veces por semana es un ejercicio simple y efectivo.
- Evite los medicamentos sedantes y no tome múltiples medicamentos cuando no sea necesario.
- Acuda a control con el oftalmólogo para evaluar su visión lo menos una vez al año.
- Evitar el consumo de bebidas alcohólicas.

El arte de envejecer es el arte
de conservar alguna esperanza.

- André Maurois

SABER ENVEJECER ES LA
MAYOR DE LAS SABIDURÍAS
Y UNO DE LOS MÁS
DIFÍCILES CAPÍTULOS DEL
ARTE DE VIVIR.

Enrique Federico Amiel

