

# PREVENCIÓN DE CAÍDAS

## INTRODUCCIÓN

Las caídas se definen como acontecimientos involuntarios que hacen perder el equilibrio y dar con el cuerpo en tierra u otra superficie firme que lo detenga. Las lesiones relacionadas con las caídas pueden ser mortales, aunque la mayoría de ellas no lo son.



Figura: Caída

Las caídas son un importante problema mundial de salud pública. Se calcula que anualmente se producen 424 000 caídas mortales, lo que convierte a las caídas en la segunda causa mundial de muerte por lesiones no intencionales, por detrás de los traumatismos causados por el tránsito. Más del 80% de las muertes relacionadas con caídas se registran en países de bajos y medianos ingresos, y más de dos terceras partes de esas muertes se producen en las Regiones del Pacífico Occidental y Asia Sudoriental. Las mayores tasas de mortalidad por esta causa corresponden en todas las regiones del mundo a los mayores de 60 años.

Cada año se producen 37,3 millones de caídas que, aunque no sean mortales, requieren atención médica y suponen la pérdida de más de 17 millones de años de vida ajustados en función de la discapacidad (AVAD). La mayor morbilidad corresponde a los mayores de 65 años, a los jóvenes de 15 a 29 años y a los menores de 15 años.

Las lesiones relacionadas con las caídas tienen un costo económico considerable. El costo medio para el sistema sanitario por cada lesión relacionada con caídas en mayores de 65 años es de US\$ 3611 en Finlandia y US\$ 1049 en Australia. Los datos procedentes del Canadá indican que la aplicación de estrategias preventivas eficaces y la consiguiente reducción de las caídas de los menores de 10 años en un 20% supondría un ahorro neto de más de US\$ 120 millones al año.



Figura: Caída en el adulto mayor (Medicalwiki.org)

## MÁS INFORMACIÓN

Caerse es algo serio a cualquier edad, pero lo es mucho más para las personas mayores que son propensas a romperse un hueso con la caída.

Los ancianos son quienes corren mayor riesgo de muerte o lesión grave por caídas, y el riesgo aumenta con la edad. Por ejemplo, en los Estados Unidos un 20 a 30% de las personas mayores que se caen sufren lesiones

moderadas o graves, tales como hematomas, fracturas de cadera o traumatismos craneoencefálicos.



La magnitud del riesgo puede deberse, al menos en parte, a los trastornos físicos, sensoriales y cognitivos relacionados con el envejecimiento, así como a la falta de adaptación del entorno a las necesidades de la población de edad avanzada.

Si usted tiene una enfermedad llamada osteoporosis, usted es más propenso a romperse un hueso si se cae. A la osteoporosis se le ha llamado “la enfermedad silenciosa” porque los huesos se vuelven débiles sin mostrar ningún síntoma. Puede que usted no sepa que tiene esta enfermedad hasta que se le rompa un hueso debido a un tirón, un tropiezo o una caída.

Las caídas son especialmente peligrosas para las personas que tienen osteoporosis. Si usted se rompe un hueso, puede que tarde mucho tiempo en recuperarse. Aprender a prevenir las caídas

puede ayudarle a evitar las fracturas de huesos y los problemas que éstas traen consigo.

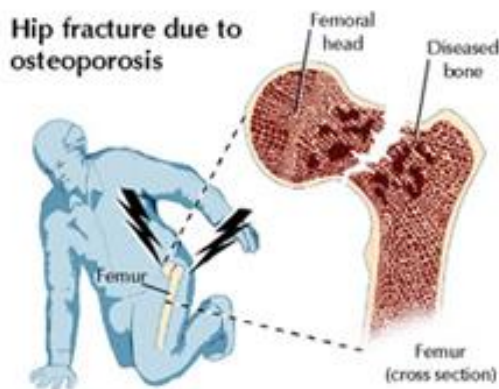


Figura: Fractura de cadera posterior a una caída en adulto mayor con osteoporosis

### ¿Cuál es la importancia de las caídas en el adulto mayor?

- Son la segunda causa mundial de muerte por lesiones accidentales o no intencionales.
- Se calcula que anualmente mueren en todo el mundo unas 424 000 personas debido a caídas, y más de un 80% de esas muertes se registran en países de bajos y medianos ingresos.
- Los mayores de 65 años son quienes sufren más caídas mortales.
- Cada año se producen 37,3 millones de caídas cuya gravedad requiere atención médica.

Las estrategias preventivas deben hacer hincapié en la educación, la capacitación, la creación de entornos más seguros, la priorización de la investigación relacionada con las caídas y el establecimiento de políticas eficaces para reducir los riesgos.

### ¿Por qué se caen las personas?

Las personas se caen si:

- Tropezan o resbalan, dan un traspies o pierden el agarre
- Tienen los reflejos lentos, lo que dificulta el mantener el equilibrio o quitarse del paso ante una situación peligrosa

- 
- Tienen problemas de equilibrio
  - Pierden fortaleza muscular (sarcopenia)
  - Tienen problemas con la vista
  - Están enfermos
  - Toman ciertos medicamentos
  - Toman bebidas alcohólicas.

Puede que por tener una enfermedad y tomar ciertos medicamentos usted se sienta mareado o desorientado, o se mueva con lentitud.

Los siguientes medicamentos pueden aumentar el riesgo de caídas:

- Pastillas para la presión arterial
- Medicamentos para condiciones cardíacas
- Diuréticos (pastillas que ayudan a eliminar el agua)
- Relajantes musculares
- Pastillas para dormir.

Tomar bebidas alcohólicas puede provocar una caída porque puede:

- Retardar sus reflejos
- Causar que usted se sienta mareado o soñoliento
- Hacerle perder el equilibrio
- Causar que usted tome riesgos que le hagan caerse.

Aunque las caídas conllevan un riesgo de lesión en todas las personas, su edad, sexo y estado de salud pueden influir en el tipo de lesión y su gravedad.

## ¿Cómo puedo evitar caerme?

Las personas pueden cambiar sus hábitos a cualquier edad para así reducir el riesgo de caerse. Algunos consejos para prevenir las caídas en la calle son:

- Usar un bastón o un andador
- Usar zapatos de suela de goma para no resbalarse
- Caminar por la hierba cuando las aceras estén resbaladizas
- En el invierno, poner sal o arena en las aceras congeladas.

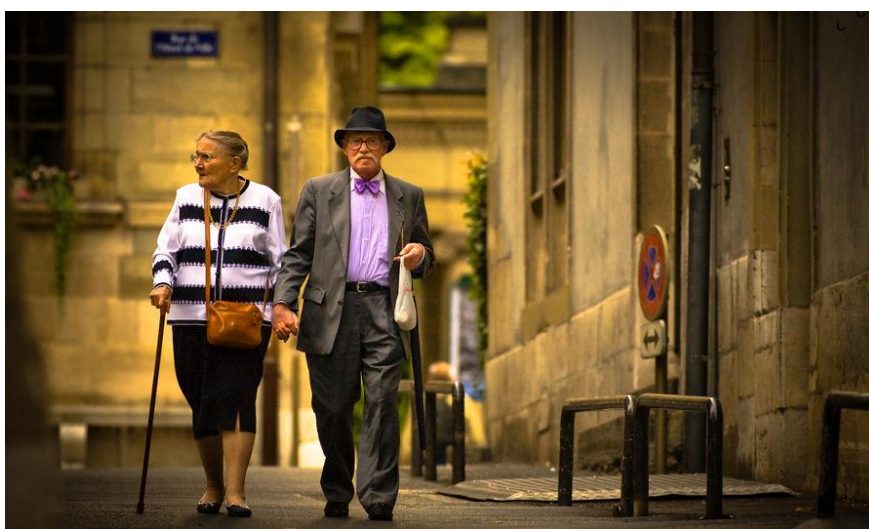


Figura: Adulto mayor deambulando con bastón

Algunos consejos para prevenir las caídas dentro de la casa son:

- Mantener las habitaciones recogidas, especialmente evitar dejar cosas tiradas en el suelo
- No usar tapices de plástico o alfombrillas
- Usar zapatos de tacón bajo
- No caminar en calcetines, medias ni chancletas
- Asegurarse de que las alfombras tengan en el revés una superficie que impida que se deslicen, o si no sujetarlas al suelo
- Asegurarse de que las escaleras estén bien iluminadas y tengan pasamanos a ambos lados

- Instalar pasamanos en el baño cerca de la bañera, de la ducha y del inodoro
- Usar una alfombrilla de goma en la ducha o la bañera
- Mantener una linterna junto a su cama
- Usar una banqueta sólida que tenga pasamanos y peldaños anchos
- Instalar más luces en las habitaciones
- Comprar un teléfono inalámbrico que usted pueda llevar consigo para que no tenga que correr a responder el teléfono cuando suene, y también para usarlo en caso de caerse.



Usted también puede hacer ejercicio para mejorar su equilibrio. Mientras se agarra del respaldo de una silla, un lavabo o un mostrador:

- Manténgase de pie sobre una pierna y después sobre la otra durante un minuto y aumente el tiempo poco a poco. Intente mantener el equilibrio con los ojos cerrados o sin agarrarse.
- Párese de puntillas mientras cuenta hasta 10 y después ponga el peso sobre los talones mientras cuenta hasta 10.

- Haga un círculo grande hacia la izquierda con las caderas y después hacia la derecha. No mueva los hombros ni los pies. Repita el ejercicio cinco veces.

Existen programas eficaces de prevención de las caídas y que tienen como objetivo reducir el número de personas que las sufren, disminuir su frecuencia y reducir la gravedad de las lesiones que producen. Los programas de prevención de las caídas en los ancianos por lo general están supervisados por *licenciados en terapia ocupacional y médicos geriatras*, y pueden incluir varios componentes para identificar y modificar los riesgos, tales como:

- Examen del entorno donde vive la persona para detectar riesgos;
- Intervenciones clínicas para identificar factores de riesgo, tales como el examen y modificación de la medicación, el tratamiento de la hipotensión, la administración de suplementos de calcio y vitamina D o el tratamiento de los trastornos visuales corregibles;
- Evaluación del domicilio y modificación del entorno en casos con factores de riesgo conocidos o antecedentes de caídas;
- Prescripción de dispositivos asistenciales apropiados para paliar los problemas físicos y sensoriales;
- Fortalecimiento muscular y ejercicios de equilibrio prescritos por profesionales sanitarios con formación adecuada;
- Programas grupales comunitarios que pueden incorporar componentes como la educación para prevenir las caídas y ejercicios del tipo del tai-chi o de equilibrio dinámico y fortalecimiento muscular;
- Uso de protectores de la cadera en personas con riesgo de fractura de la cadera en caso de caída.





Figura: Talleres de prevención de caídas

### ¿Cómo puedo evitar una fractura si me caigo?

A veces no se puede evitar la caída. Pero si usted se cae, puede tratar de evitar que se le rompa un hueso. Trate de caer hacia delante o hacia atrás (sobre las nalgas), porque si se cae de lado se puede romper la cadera. También puede usar las manos o agarrar objetos a su alcance para parar la caída. Algunas personas llevan ropa adicional a modo de almohadilla en la cadera o usan una protección especial para la cadera.

### ¿Cómo puedo mantener mis huesos sanos?

Algunos consejos para proteger sus huesos son:

- Tome suficiente calcio y vitamina D todos los días.
- Camine, suba escaleras, levante pesas o baile todos los días.
- Pídale a su médico que le haga una prueba de densidad mineral ósea (BMD, por sus siglas en inglés).
- Pídale a su médico que le recete un medicamento para fortalecer los huesos.



Figura: Adultos mayores realizando actividad física.

**Supervisión:** PILAR MUÑOZ, Licenciada en Terapia Ocupacional

**Fuente:** National Institutes of Health (NIH, USA) – Osteoporosis and related bone diseases – National Resource Center

Esta información es SÓLO meramente educativa. NO deberá usarse como un reemplazo del acto médico. Siempre le recomendamos la SUPERVISIÓN y el MANEJO de su enfermedad por un PROFESIONAL de la salud.