

¿En qué consisten las caídas?

Una caída es uno de los eventos más comunes que amenazan la independencia de las personas mayores. La OMS la define como la consecuencia de cualquier acontecimiento que precipite a la persona al suelo en contra de su voluntad.

Tal es la magnitud, que se estima que se cae una persona mayor por segundo y de acuerdo con diversos reportes, más de uno de cada cuatro personas mayores de 65 años presentan una caída anualmente y es aún más frecuente entre aquellos mayores de 80 años, llegando incluso al 50% al año.



¿Por qué es importante prevenir las caídas?

- Una caída puede ocasionar una fractura, siendo de especial importancia las fracturas de cadera. Se estima que el 95% de las fracturas de caderas son secundarias a una caída y el 90% se ocasionan en personas mayores.
- Una caída podría ser el primer indicio de una enfermedad no detectada. La caída puede ser una manifestación de fragilidad en la persona mayor y ser un predictor de mortalidad.
- Es frecuente que la persona mayor que presenta una caída desarrolle miedo de volverse a caer, lo que puede provocar limitación en la realización de las actividades de la vida diaria como levantarse, caminar al interior de la casa o salir.

¿Cuáles son los Factores de riesgo?

En las personas mayores, las caídas generalmente se producen por una compleja interacción entre factores de riesgos específicos de la persona o ambientales.

Entre los primeros destacan:

- La debilidad muscular de extremidades inferiores.
- Historia previa de caídas.
- Alteraciones de la marcha y equilibrio.
- Presión arterial muy baja o hipotensión postural.
- Enfermedades crónicas, entre las que destacan enfermedad de Parkinson, las demencias, la artrosis de rodilla, enfermedades cerebro y cardiovasculares, diabetes, déficit visual y auditivo, entre otros.
- Uso de un gran número de medicamentos y fármacos potencialmente inapropiados en la persona mayor.
- Déficit marcado de vitamina D.

Los riesgos del entorno que aumentan el riesgo a caer comprenden:

- Alfombras de bajada de cama o que no estén fijadas.
- Iluminación inadecuada.
- Consumo excesivo de alcohol.
- Suelos resbaladizos.
- Alargadores, cables eléctricos u otros objetos que se encuentran en zonas de paso.
- Veredas irregulares y calles en mal estado.

¿Cómo prevenir caídas?

- Mantenerse físicamente activo.
- Efectuar controles periódicos de la vista y la audición.
- Evaluar médicamente los efectos secundarios de los fármacos usados.
- Lograr una adecuada higiene del sueño.
- Limitar el consumo excesivo de alcohol.
- Realizar cambios de posición en forma lenta y paulatina, por ejemplo al levantarse de la cama.
- Utilizar ayudas técnicas, como un bastón o andador si fuese necesario para sentirse estable cuando camina.
- Usar zapatos antideslizantes, con suela de goma y superficie de sujeción firme, evitando calzados como pantuflas o zapatos de taco alto.
- Adecuar el domicilio, retirando alfombras de bajada de cama, colocando elementos de sujeción y tener precaución al transitar por lugares con piso mojado o resbaladizo.
- Siempre informar a su médico si se ha caído desde la última evaluación, incluso si no ha presentado lesiones.