

Área de Salud de Badajoz
Servicio Extremeño de Salud



ESTRATEGIA *para la* **PREVENCIÓN**
de **CAÍDAS**
en el **ANCIANO**
en **ATENCIÓN**
PRIMARIA





Prevención de caídas en el anciano

■ Las caídas constituyen uno de los síndromes geriátricos más importantes por su alta incidencia. Provocan lesiones importantes y fracturas que en pacientes de edad avanzada conllevan una larga y difícil rehabilitación, pudiendo llegar a ser en ocasiones fatales; además dan lugar, por leve que sean, a problemas físicos o psicológicos, pérdida de la movilidad y para las personas ancianas, esto es tan precioso como la vida misma.

■ Por otro lado se sabe que los antecedentes de las caídas están asociados a la repetición de las mismas, por lo que son considerados un criterio de inclusión para programas específicos de prevención, cuyo objetivo es el aumento de la expectativa de vida activa o libre de incapacidad, es decir, prevenir el deterioro funcional y cuando éste ya se ha producido, recuperar el nivel de función previo con el objetivo de que el anciano pueda permanecer en su domicilio con el mayor grado de independencia posible.



“La salud del anciano como mejor se mide es en términos de función”

O.M.S.

Qué es una caída?

■ La caída se define como una precipitación al suelo, repentina, involuntaria e insospechada, con o sin lesión secundaria, confirmada por el paciente o un testigo.

■ Las causas de las caídas son múltiples y, por su elevada frecuencia y sus complicaciones, constituyen un importante problema de salud.



Pueden prevenirse las caídas?

■ Los ancianos muchas veces lo aceptan como parte inevitable del envejecimiento y, por ello, con mucha frecuencia dejan de consultar sobre este hecho.

■ La caída de un anciano no es un hecho impredecible o inevitable, debido al azar o al envejecimiento normal del individuo. En la mayoría de los casos se trata de una inadaptación entre el anciano y su entorno.

■ La vivienda es el lugar donde más frecuentemente suceden las caídas, destacando el dormitorio, el cuarto de baño y las escaleras.

Factores que intervienen

■ *Factores propios de la persona:*

• **Factores fisiológicos del envejecimiento:**

- problemas en la estabilidad postural,
- alteración de los reflejos posturales,
- inseguridad al andar,
- disminución del control muscular,
- deformaciones de los pies, etc.

• **Enfermedades que favorecen las caídas:**

- neurológicas,
- cardiovasculares,
- músculoesqueléticas,
- otras causas (intoxicaciones, hipoglucemia, hipotensión, etc.).

• **Fármacos que favorecen las caídas:**

- hipotensores,
- hipnóticos,
- antidepresivos, etc.



■ **Factores ambientales:**

- **Barreras arquitectónicas en el hogar:**
 - mobiliario inadecuado,
 - ducha o bañera sin barras,
 - escaleras sin barandillas, estantes elevados,
 - iluminación deficiente,
 - suelos resbaladizos, etc.
- **Costumbres peligrosas:**
 - caminar descalzo,
 - usar pastillas de jabón,
 - subirse en sillas o taburetes, etc.
- **Barreras arquitectónicas en el entorno:**
 - aceras estrechas,
 - pavimento defectuoso,
 - suelos resbaladizos,
 - ausencia de escaleras o rampas antideslizantes,
 - semáforos de breve duración, etc.



Medidas preventivas

- Visite a su médico si nota disminución visual o auditiva o mareos.
- Corregir los defectos visuales y auditivos mediante gafas y audífonos.
- Procure una buena alimentación.
- No ingerir alcohol.
- Cuide el estado de sus pies.
- Utilice zapatos de suela antideslizante, confortables y de tacón bajo. Evite llevar zapatillas sueltas, andar descalzo o con calcetines.
- Valore la utilización de un andador o bastón si tiene problemas de equilibrio o en el andar.
- Evite la automedicación y la polimedicación.
- Consulte y realice un plan de ejercicios que estimulen una mayor fuerza y coordinación corporales.



- **Cuide los aspectos de seguridad en su domicilio:**

- Iluminación adecuada.
- Evitar felpudos o alfombras sueltos por la casa.
- Fijar los cables eléctricos a un rodapiés, no han de estar en el suelo en zona de paso.
- Ponga barandillas en su cuarto de baño para uso de bañera, ducha o retrete.
- Evitar escaleras en mal estado, sin buena iluminación y sin pasamanos. Coloque tiras antideslizantes en las escaleras.
- Usar sillas y sillones con respaldos altos y robustos.
- Limpiar inmediatamente el suelo tras alguna humedad.
- Coloque artículos de primera necesidad, ropa e interruptores al alcance de la mano.
 - Si durante la noche se levanta con frecuencia, procure dejar alguna iluminación sobre todo en el servicio.

- **Consulte sobre los posibles efectos secundarios de los distintos fármacos.**

- **Vestir con comodidad, sin prendas demasiado apretadas u holgadas que dificulten la movilidad.**

- **Ante cualquier duda o aclaración, pregunte a su médico o enfermera en su Centro de Salud.**



Área de Salud de Badajoz

Servicio Extremeño de Salud