PREVENCIÓN DE CAÍDAS EN LOS ADULTOS MAYORES

Dr. Antonio Eduardo Arias

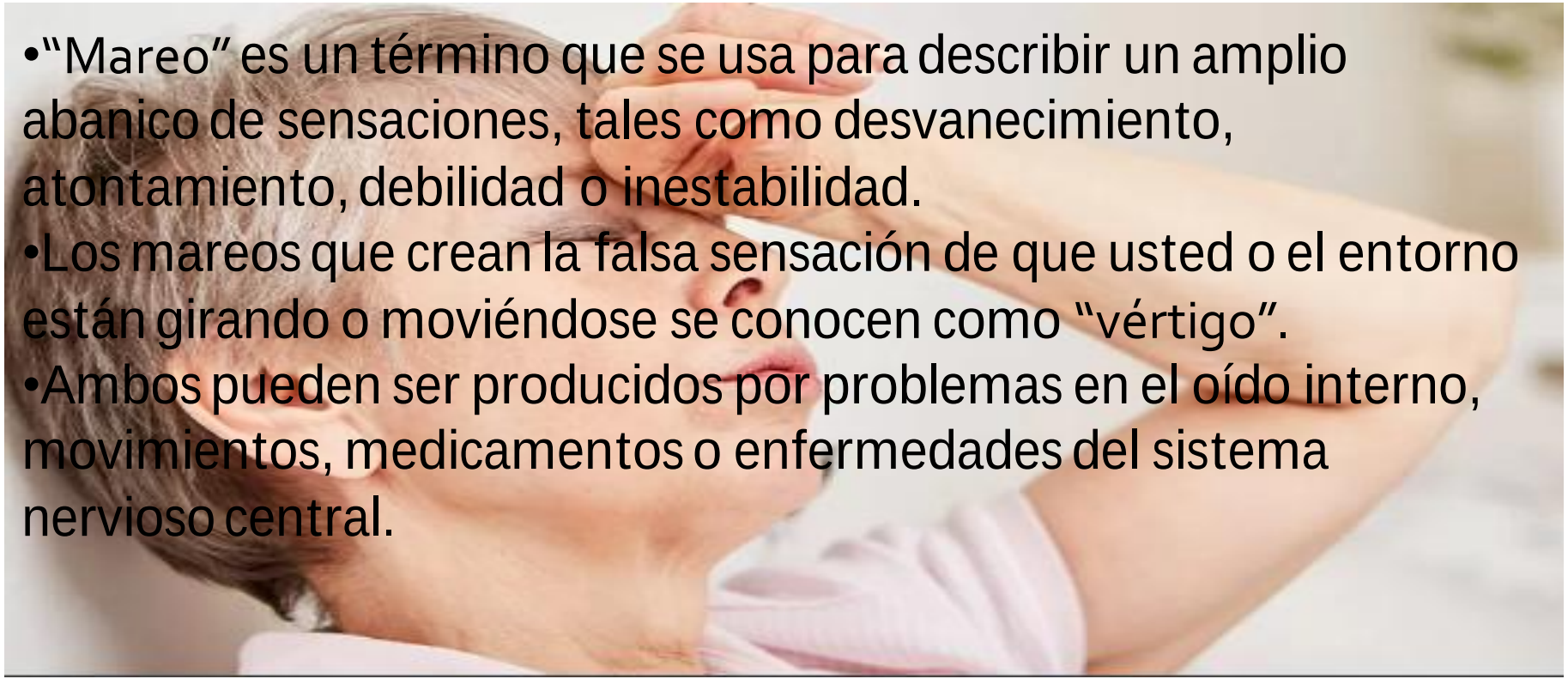
LA CAÍDA

- 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 produce en mayores de 60 años.

1) Accidentales por barreras dentro y fuera del domicilio

2) Mareos y Vértigo



- "Mareo" es un término que se usa para describir un amplio abanico de sensaciones, tales como desvanecimiento, atontamiento, debilidad o inestabilidad.
- Los mareos que crean la falsa sensación de que usted o el entorno están 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 provocarle 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 la 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

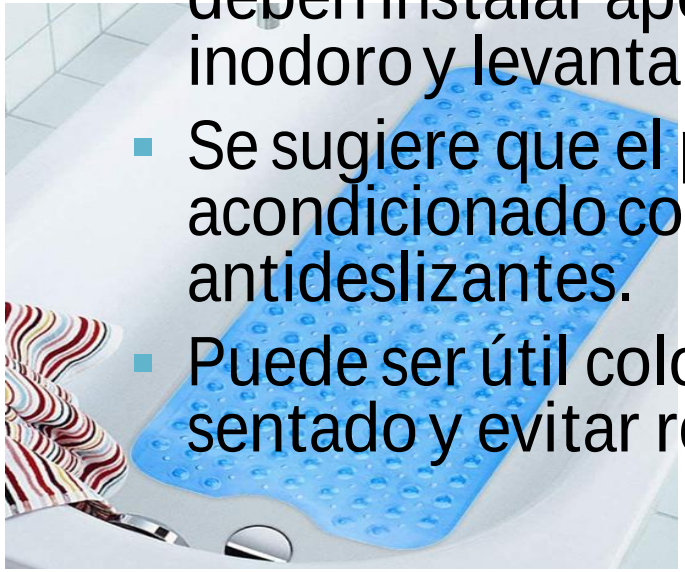
- **Consejos para andar por la calle:**
  - Al atravesar la calle hágalo por el paso peatonal de las esquinas, cuando le toque el semáforo en luz verde. No corra para llegar al otro lado.
  - Procure llevar las manos libres de objetos para que pueda apoyarse en caso necesario
  - Si siente que su paso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

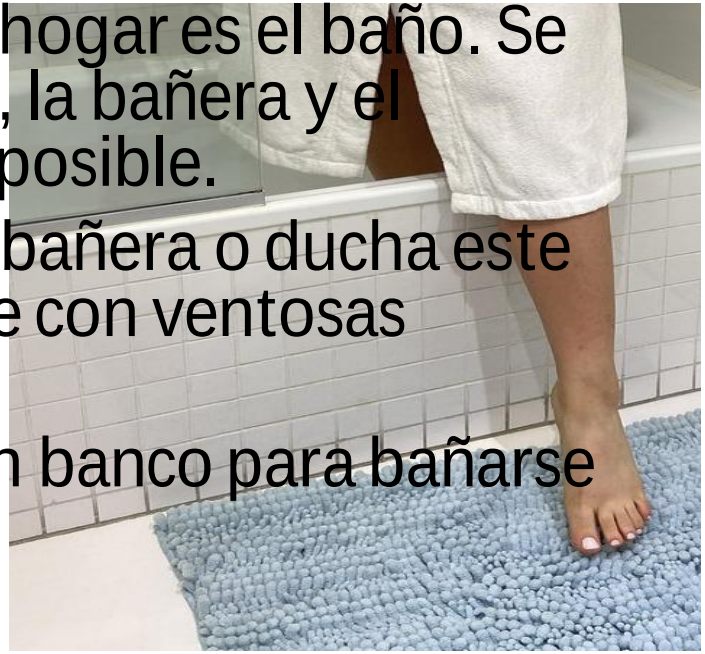
Como disminuir el riesgo

- **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 este 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 cerca del teléfono, a mano para una eventualidad.
  - Se recomienda instalar luces de noche en pasillos, baño y en la habitación que lo ayuden a encontrar el camino en la obscuridad.
  - 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

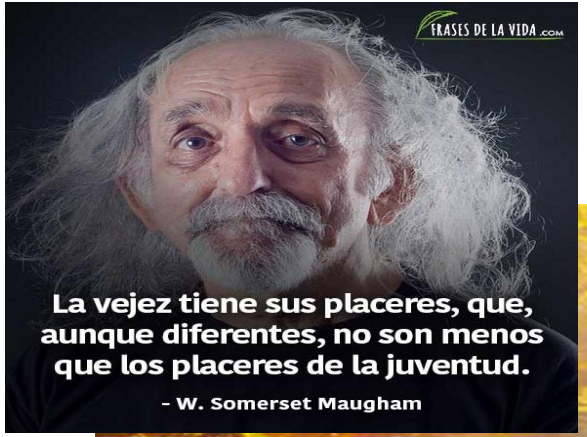
- **Consejos generales:**
  - Evite subirse a bancos o sillas para alcanzar cosas que están en lugares altos, mejor guárdelas en lugares más accesibles.
  - Tenga cuidado con los movimientos rápidos de los niños pequeños y las mascotas, porque lo pueden empujar.

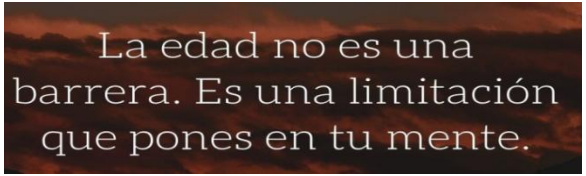
Como disminuir el riesgo

- **Consejos generales:**
  - Es importante que haga controles de salud con su médico periódicamente para detectar y corregir factores de riesgo para caídas y detectar en forma 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 evite tomar múltiples medicamentos cuando no sea necesario.
  - Acuda a control con el oftalmólogo para evaluar su visión por lo menos una vez al año.
  - Evitar el consumo de bebidas alcohólicas.

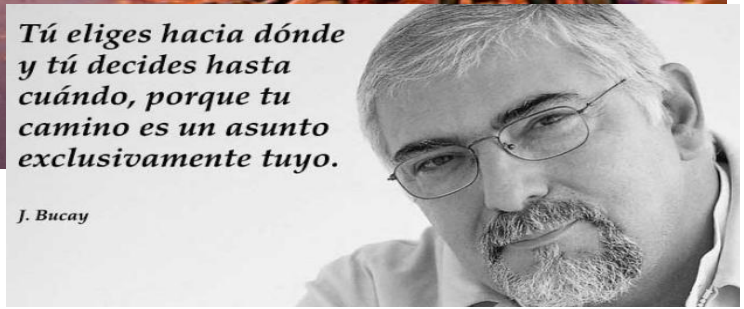

FRASES DE LA VIDA .com
La vejez tiene sus placeres, que, aunque diferentes, no son menos que los placeres de la juventud.
- W. Somerset Maugham


La edad no es una barrera. Es una limitación que pones en tu mente.

FRASES DE LA VIDA .com
El arte de envejecer es el arte de conservar alguna esperanza.
- André Maurois

17840

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


Tú eliges hacia dónde y tú decides hasta cuándo, porque tu camino es un asunto exclusivamente tuyo.
J. Bucay