



Las caídas de las personas de la tercera edad se pueden evitar

Seniors' Falls Can Be Prevented

Una tercera parte de las personas de 65 años o más se caerán al menos una vez al año. Las caídas pueden llevar a una lesión cerebral traumática (traumatismo craneoencefálico), hospitalizaciones y contusiones cerebrales, así como a fracturas osteoporóticas (p. ej. fractura de cadera, fractura de tobillo).

Muchos adultos mayores tienen miedo a caerse por lo que restringen sus actividades diarias hasta el punto de que el riesgo de caída en realidad aumenta.

¿Qué factores aumentan el riesgo de caídas?

Factores de riesgo personales:

- Inactividad o actividades sedentarias: No alcanzar 150 minutos de actividad física de moderada a vigorosa cada semana.
- Fragilidad: Pérdida de masa muscular, de fuerza de agarre y equilibrio, problemas de movilidad, reflejos más lentos, debilidad muscular, falta de equilibrio y mala postura corporal.
- Edad: Los adultos mayores de 65 años corren mayor riesgo de hospitalizaciones por caídas, pérdida de movilidad y de independencia.
- Género: Las mujeres corren un riesgo más elevado de caídas y fracturas de cadera y los hombres corren mayor riesgo de lesiones mortales por caídas.
- Una o más enfermedades crónicas y agudas: p.ej. la osteoporosis, los efectos de un derrame cerebral, la enfermedad de Parkinson, la artritis, las enfermedades cardíacas, la incontinencia o las infecciones agudas.
- Cambios en la vista y la audición, la disminución del sentido del tacto y de la capacidad para saber la posición o movimiento de una parte del cuerpo sin mirar.
- Cambios en la lucidez mental debido a depresión, delirio, interacciones o efectos secundarios de medicamentos, consumo de alcohol, deshidratación o falta de sueño.
- Toma de medicamentos múltiples, particularmente aquellos conocidos por aumentar la somnolencia y el riesgo de caídas, como antidepresivos, tranquilizantes y antihipertensivos.
- Mala nutrición: No alcanzar la cantidad mínima recomendada de proteínas, calcio o vitamina D para cada edad y género.

Factores de riesgo en el exterior:

- Falta de aceras/banquetas amigables con los peatones y zonas transitables cerca de la casa, de los servicios y de otras comodidades.
- Aceras/banquetas o caminos desnivelados.

- Escaleras sin pasamanos o bordes marcados.
- Mala iluminación exterior: o luz insuficiente o con demasiado brillo.
- Objetos que estrechan o obstaculizan las aceras/banquetas o caminos, como estacionamientos para bicicletas, contenedores de basura o rejillas de metal que estén resbaladizas al mojarse.
- Nieve, hielo, agua estancada u hojas mojadas en escaleras o zonas de paso.
- Bordillos sin señalar o esquinas sin rampas en el bordillo.
- Pasos de peatones largos sin islas peatonales.
- Pasos de peatones con temporizador que marca un tiempo demasiado corto para poder cruzar de una manera segura con movilidad limitada.
- Pasos de peatones, aceras/banquetas o caminos sin iluminación.
- Aceras/banquetas sin mobiliario urbano como bancos para sentarse.

Comportamientos de riesgo:

- Subir escaleras de mano o usar una silla en lugar de un taburete con escalones estable con una baranda de seguridad.
- Exceder la cantidad diaria de alcohol recomendada en la guía canadiense para un consumo de alcohol con bajo riesgo.
- Falta de concienciación sobre las interacciones entre diferentes medicamentos.
- Para aquellos con fragilidad o limitaciones de movilidad, el no usar dispositivos de apoyo para la movilidad como andadores o bastones, el no usarlos correctamente, o el no mantener los dispositivos de una manera adecuada.
- Llevar zapatos que no ajusten bien, zapatos con suelas gruesas, zapatos con tacón o zapatos inapropiados para las condiciones meteorológicas.
- Levantar o intentar llevar bolsas demasiado pesadas o que tienen el peso distribuido de manera desigual.

Factores sociales y económicos:

- Vivir solo.
- Tener un apoyo social limitado o inexistente, especialmente apoyo y conexiones que estén cerca.
- No tener ingresos suficientes para mantener un estilo de vida saludable a través de la dieta y la actividad física.
- No tener un alojamiento accesible y seguro o ingresos para costearse adaptaciones en el hogar a medida que se produzcan cambios en la edad y en la movilidad.

- No tener acceso a servicios de atención médica o a información sobre la salud debido a la ubicación geográfica, problemas de aislamiento social, idioma o alfabetización.

¿Qué puedo hacer para reducir el riesgo de caídas?

- Mantenga un estilo de vida activo y saludable. Cumpla las pautas de los 150 minutos a la semana que indica la Canadian Physical Activity Guideline (Guía canadiense de actividad física) mediante el ejercicio y una buena nutrición.
- Obtenga de su dieta la cantidad diaria recomendada de vitamina D, calcio y proteínas; considere buscar un centro comunitario cercano que ofrezca programas de comidas.
- Realice chequeos médicos regulares, incluyendo exámenes de la vista y pruebas de audición.
- Siga un programa de actividad física para aumentar su equilibrio (p.ej. Tai Chi o Yoga).
- Tome nota de la ubicación de cualquier riesgo para la seguridad o transitabilidad e informe de ello a sus autoridades locales.
- Si necesita un dispositivo de apoyo para la movilidad, consulte a un fisioterapeuta, terapeuta ocupacional o pregunte en una farmacia.
- Tómese su tiempo para subir o bajar las escaleras, y pise con cuidado cuando cargue algo.
- Lleve calzado apropiado para las condiciones meteorológicas, con buen soporte, suelas con un diseño antideslizante que no sean tan gruesas que no pueda ‘sentir’ cómo está posicionado su pie.
- Manténgase socialmente activo uniéndose a un grupo de la comunidad, o a una comunidad en línea que sea de su interés.
- Reúnase con amigos o familiares en persona o usando la tecnología de videollamadas por internet.
- Haga que su proveedor de asistencia sanitaria o farmacéutico revise con regularidad sus medicamentos (tanto los que requieran receta como los que no), así como sus suplementos.
- Si se cae, repórtelo a su proveedor de asistencia sanitaria y hablen sobre los factores médicos, medioambientales y de estilo de vida que pueden haber llevado a la caída, y sobre las maneras de disminuir el riesgo de una posible caída futura.
- Si ya ha sufrido una caída grave, considere llevar protectores de cadera como una medida adicional para prevenir lesiones de cadera en una posible caída futura.

¿Qué puedo hacer para mantener un ambiente seguro en mi casa?

Escaleras y escalones:

- Asegúrese de que las escaleras estén bien iluminadas y de tener interruptores de luz en la parte superior e inferior de las escaleras interiores.
- Mantenga las escaleras interiores y los escalones exteriores en buen estado y libres de obstáculos.
- Asegúrese de que las alfombras largas, tapetes u otros recubrimientos de piso en sus escaleras estén bien sujetos.

- Asegúrese de que haya pasamanos firmes a ambos lados de las escaleras interiores y los escalones exteriores.
- Asegúrese de que los escalones exteriores tengan una superficie antideslizante.

Baño:

- Use una alfombrilla de goma para baño o ducha, o una superficie antideslizante en su bañera/tina o ducha.
- Instale barras al lado del inodoro, bañera/tina y ducha.
- Use un asiento de baño para que pueda ducharse o bañarse sentado.
- Instale un elevador del asiento del inodoro para hacer que ir al baño sea más seguro.
- Limpie la humedad o un derrame inmediatamente.

Cocina:

- Coloque al alcance de la mano los artículos que usa con frecuencia.
- Guarde los artículos pesados en armarios bajos.
- Si tiene buen equilibrio, use un taburete con escalones con un pasamanos de seguridad para alcanzar sitios altos. Si no, pida ayuda.
- Siempre limpie los derrames inmediatamente.

Habitación:

- Asegúrese de que haya un interruptor de la luz cerca de la entrada del dormitorio y una lámpara o interruptor de la luz cerca de su cama.
- Coloque luces de noche en los pasillos por si se levanta en mitad de la noche.
- Asegúrese de que el trayecto entre su cama y el baño esté libre de obstáculos.
- Tenga un teléfono o un aparato de comunicación cerca de su cama.
- Siéntese en el borde de la cama un minuto antes de levantarse después de haber estado descansando.

Para más información

Para obtener más información y consejos sobre la actividad física, llame al **8-1-1** para hablar con un especialista en ejercicio.

Para obtener más información, visite los siguientes recursos:

- [HealthLinkBC File #68j Cómo alimentarse y envejecer de manera sana](#)
- [HealthLinkBC File #68e Fuentes alimentarias de calcio y vitamina D](#)
- Canada's Low Risk Drinking Guidelines (Guía canadiense para un consumo de alcohol con bajo riesgo): <https://ccsa.ca/canadas-low-risk-alcohol-drinking-guidelines-brochure>
- Public Health Agency of Canada – Physical activity tips for older adults (Departamento de Salud Pública de Canadá – Actividad física para adultos mayores): www.canada.ca/en/public-health/services/being-active/physical-activity-your-health.html#a5