

ALUMNA: JORLEMY SARAHI MIRANDA GOMEZ.

SEXTO CUATRIMESTRE

GRUPO: "A"

PRACTICAS CLINICAS EN ENFERMERIA I.

DOCENTE: EDGAR GEOVANNY LIEVANO MONTOYA.

TEMA: PREVENCION DE CAIDAS.

SAN CRITOBAL DE LAS CASA, CHIAPAS A 21 DE MAYO DE 2020.

## Prevención de las caídas

Resumen de la mejor evidencia disponible de los factores de riesgo de caídas en las personas mayores que viven en la comunidad y la forma de evaluar el riesgo

### Introducción

Una caída es un evento durante el cual, sin darse cuenta, una persona queda tendida en el suelo u otro nivel más bajo. Según la OMS, anualmente en todo el mundo, el 28 al 35% de las personas de edad avanzada ( $\geq 65$  años) sufren caídas, y su prevalencia crece globalmente y con la edad. Las caídas son la causa principal de lesiones, discapacidad relacionada con las lesiones y muerte. En las personas de edad avanzada, la gravedad de las lesiones resultantes varía; el 40-60% de las caídas producen laceraciones importantes, fracturas o lesiones cerebrales traumáticas.

Un estudio longitudinal halló que el 68% de las personas que sufrieron caídas reportó algún daño; en el 24% de los casos se requirió la atención de la salud, el 35% experimentó deterioro funcional y las actividades sociales y físicas se vieron afectadas en más del 15%. Cerca del 95% de todas las fracturas de cadera tiene como causa una caída; el 95% de los pacientes con fractura de cadera son internados en hogares de ancianos (casi el 40% de las admisiones en esos hogares está relacionado con las caídas), y el 20% de los pacientes con fractura de cadera muere dentro del año.

A nivel mundial, las caídas generan grandes costos económicos. Las caídas y el miedo a las caídas también reducen notablemente la calidad de vida. Más del 60% de los cuidadores familiares teme que su familiar de edad avanzada se vuelva a caer. El nivel bajo de autoeficacia en las caídas (una medida del miedo a las caídas) se asocia con un riesgo mayor de caídas posteriores, disminución de las actividades de la vida diaria y reducción de la calidad de vida.

Las caídas pueden desencadenar un ciclo de miedo a las caídas ( $>25\%$  de los casos), reducción de la actividad física, pérdida de la condición física, deterioro funcional, deterioro de la capacidad para llevar a cabo las actividades de la vida diaria, aislamiento social, menor calidad de vida, depresión, aumento del riesgo de caídas

posteriores, institucionalización. Después de una primera caída, las personas tienen un 66% de probabilidad de tener otra caída dentro del año.

Durante varias décadas, la investigación sobre el envejecimiento se ha centrado en las estrategias para reducir y manejar las caídas. La actual revisión resume las mejores pruebas disponibles sobre los factores de riesgo de caídas en las personas mayores que viven en la comunidad y la forma de evaluar el riesgo de caídas.

### **Factores de riesgo de caídas en ancianos residentes en la comunidad**

Las caídas son el resultado de interacciones entre múltiples factores de riesgo individuales y ambientales. Numerosas investigaciones han identificado a muchos de estos factores de riesgo en esa población las personas mayores que viven en la comunidad, como son las caídas previas, las características demográficas (sexo femenino, edad avanzada), los hábitos de salud, el dolor, las enfermedades crónicas, los medicamentos, los impedimentos físicos, las limitaciones funcionales, las discapacidades y las barreras ambientales.