

# CAÍDAS EN EL ADULTO MAYOR (SX DE CAÍDAS)



# INTRODUCCIÓN

- La importancia de las caídas radica en su potencial morbilidad y en su papel como marcador para detectar patologías subyacentes
- Caídas reiteradas deben considerarse como indicadores de una situación de fragilidad o tendencia a la discapacidad
- Son tanto el resultado como la causa de patologías diversas
- Causante de muerte y/o complicaciones mórbidas



# DEFINICION

Caídas en el Adulto Mayor, es la consecuencia de un evento que provoca inadvertidamente la llegada del individuo al suelo o a un nivel inferior al que se encontraba; en contra de su voluntad, siendo su etiología multifactorial y que es causa de una alta morbilidad y mortalidad en el adulto mayor



# EPIDEMIOLOGIA

- Se calcula que cerca de **65%** de los ancianos que viven en la comunidad, **40%** que viven en institución de cuidados prolongados y **20 %** de los hospitalizados
- Sufren cuando menos una caída al año





- Los problemas de la estabilidad y las caídas contribuyen al **40%** de las admisiones a la casa hogar
- Los accidentes son la **6ª** causa de morbilidad en personas mayores de **65 años** en México
  - Caídas son el motivo principal de muerte



- Las fracturas de humero, muñeca, pelvis y cadera se consideran edad- dependiente ya que son producto del efecto de la osteoporosis y la caída
- También suelen ocurrir con frecuencia lesiones tipo hematomas y luxaciones articulares



Caídas

Mayor por las  
noches por:

Menor  
adaptación a la  
visión nocturna

Barreras  
arquitectónicas

Sueño y sus  
alteraciones

Nicturia

Uso de  
hipnóticos y  
sedantes

## **ENFERMEDADES QUE SE RELACIONAN CON EL SX DE CAIDA**

Epilepsia

Enfermedad de Parkinson

Enfermedad Vascular Cerebral

Neuropatía Periférica

Miopatías

Demencias

Espondilitis cervical

Diabetes

Arritmias cardiacas

Síndrome del seno carotideo

## **MEDICAMENTOS QUE PREDISPONEN A CAIDAS**

Hipotensores

Sedantes

Barbitúricos

Benzodiazepinas

Hipnóticos

Diuréticos

Antiparkinsonianos

Tricíclicos

Fenotiazinas



## CONCECUENCIAS COMUNES DE LAS CAIDAS

Mayor tiempo de hospitalización

Incontinencia

Sondeo uretral

Sepsis

Muerte

Síndrome poscaídas

Inmovilidad

Debilidad

Perdida de la autonomía

Institucionalización

Fracturas (5-10%)



# FACTORES DE RIESGO





EDAD

ENVEJECIMIENTO



**FACTORES  
INTRINSECOS**

```
graph LR; A[FACTORES INTRINSECOS] --- B[Historia de caídas previas]; A --- C[Alteraciones de la marcha]; A --- D[Alteraciones del equilibrio y postura]; A --- E[Desacondicionamiento físico]; A --- F[Trastornos de visión y audición]; A --- G[Alteraciones neurológicas];
```

**Historia de caídas previas**

**Alteraciones de la marcha**

**Alteraciones del equilibrio y postura**

**Desacondicionamiento físico**

**Trastornos de visión y audición**

**Alteraciones neurológicas**





**FACTORES  
EXTRINSECOS**

```
graph LR; A[FACTORES EXTRINSECOS] --- B[Entorno sociocultural]; A --- C[Entorno arquitectónico]; A --- D[Accesorios personales inseguros]; A --- E[Inadecuado uso de auxiliares de la marcha]; A --- F[Mala integración familiar]; A --- G[Sociales];
```

Entorno sociocultural

Entorno arquitectónico

Accesorios personales inseguros

Inadecuado uso de auxiliares de la marcha

Mala integración familiar

Sociales

# ¿CÓMO PREVENIMOS LAS CAIDAS?



# EN CASA....

- Los pisos y tapetes deben estar en buenas condiciones, sin obstáculos protuberantes que pudieran ocasionar tropiezos y caídas, que estén bien fijos los bordes de las alfombras.
- No hay desorden en los pasillos o sitios estratégicos para el adulto mayor, es decir, los libros, revistas, material de costura y juguetes de los niños se guardan tan pronto como acaban de usarlos.
  - La luz es adecuada, es decir, brillante y sin destellos.
- Las luces de noche están en sitios estratégicos en toda la casa, sobre todo en escaleras y camino del dormitorio al baño. Cuando es posible, se usan interruptores iluminados en las mismas localizaciones de alto riesgo.

- Las sillas y sofás tienen la altura suficiente para permitir que la persona mayor se siente y levante con facilidad.
- Los teléfonos están localizados de tal forma que las personas no tengan que apresurarse a contestarlos.
- Los cables eléctricos no se encuentran en los sitios de paso. Cuando es posible, se acortan y clavan al piso.



# BAÑO...

- Usar alfombra o adhesivo antiderrapante en la bañera o la ducha. Si se usa alfombra en el piso del baño, la superficie anterior es de hule antiderrapante.
- Presencia de barandillas en las áreas de la tina de baño, ducha e inodoro.
- Mantener el jabón, las toallas u otros objetos de uso en el baño con fácil acceso.





- El drenaje de agua debe ser apropiado y usar cortina en su bañera para evitar mojar el piso del baño, tiene
- interruptor de la luz del baño al lado de la puerta.



# DORMITORIOS....

- Tiene una lámpara o interruptor al alcance de la cama.
- Los tapetes tienen una superficie antiderrapante y no representan un riesgo de tropiezo, sobre todo los que están camino al baño.

# COCINA...

- Los derrames se limpian pronto para evitar resbalones.
- Colocar los utensilios más usados a la altura de la cintura.
- Señalar claramente el encendido y apagado de la cocina.
- La mesa y silla de la cocina son firmes y seguras.

# PASILLOS...

- No hay desorden en los pasillos
- Esta libre de obstáculos el camino desde el dormitorio hasta el baño.
- Permanecen apartados del camino los cables del teléfono y de otros aparatos

# ILUMINACIÓN...

- Tener interruptores cerca de todas las puertas y al principio y al final de las escaleras.
- Tener iluminación suficiente para eliminar las áreas oscuras especialmente las escaleras.
- Tener luces nocturnas en el cuarto de baño y en el pasillo que conduce del dormitorio al baño.



# ESCALERAS....

- Presencia de barandillas seguras a ambos lados y a todo lo largo.
- Cuando es posible, colocar la cinta brillante antideslizante en el primer y último escalón.

# CALZADO...

- Sus zapatos deben tener suela o tacones que eviten los deslizamientos.
- Utilizar zapatillas bien ajustadas y que no se salgan del pie.
- Evitar caminar descalzo.
- Sustituir el calzado cuando se gasten las suelas y pudiera resultar resbaladizo.

# ¿PREGUNTAS?



The background is a dark blue gradient with a subtle pattern of white stars. Overlaid on this are several faint, light blue technical diagrams. In the top right, there is a large circular gauge with a scale from 0 to 210 and a needle pointing towards 180. Below it is a smaller circular diagram with concentric circles and arrows. In the bottom left, there is another circular diagram with arrows. The word "Gracias" is centered in a white, rounded, sans-serif font with a slight drop shadow.

Gracias