

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 Vasculare 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