



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

## Seniors' Falls Can Be Prevented

Cada año, una tercera parte de las personas de 65 años de edad o más, que viven en la comunidad, sufrirán caídas. En B.C., las caídas son la principal causa de muertes relacionadas con lesiones y de hospitalizaciones en adultos de 65 años de edad o más. Las caídas pueden llevar a lesiones (p. ej. fractura de cadera, fractura de tobillo), traumatismo craneal, pérdida de movilidad e independencia, discapacidad a largo plazo y disminución de la calidad de vida.

Sin embargo, las caídas no son una parte normal del proceso de envejecimiento, sino que son predecibles y prevenibles. Tener miedo a sufrir una caída es común, pero restringir la actividad física y el movimiento para evitar las caídas puede causar más fragilidad, lo que incrementa el riesgo de caídas.

### ¿Qué factores aumentan el riesgo de caídas?

#### Factores de salud:

- 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
- Una o más enfermedades crónicas y agudas: p.ej. osteoporosis, efectos de un derrame cerebral, enfermedad de Parkinson, artritis, enfermedades cardíacas, incontinencia o infecciones agudas
- Cambios en la lucidez mental debido a la depresión, delirio, interacciones o efectos secundarios de medicamentos, consumo de alcohol, mala nutrición, deshidratación o falta de sueño

#### Factores sociales y económicos:

- Un apoyo social limitado o inexistente, especialmente apoyo y conexiones que estén cerca
- Falta de vivienda y transporte accesibles y seguros

#### Factores de comportamiento:

- Calzado o ropa inadecuados
- Subir escaleras de mano o usar una silla en lugar de un taburete con escalones estable con una baranda de seguridad
- 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

#### Factores del entorno (en el hogar):

- Los factores del entorno que aumentan el riesgo de caídas en casa incluyen cualquier peligro de tropiezo debido al desorden o a una iluminación inadecuada

#### Factores del entorno (en el exterior):

- Aceras/banquetas o caminos desnivelados
- Escaleras sin pasamanos o bordes marcados, o el diseño/mantenimiento del edificio

### ¿Cómo puedo saber si tengo riesgo de caídas?

El mejor indicador de una posible caída futura es una caída anterior. Cuantas más veces una persona sufre caídas, hay más probabilidades de que tenga una caída grave que podría causar lesiones.

Puede usar la [Lista de verificación para Mantener la independencia](#) a fin de evaluar su riesgo de caídas, o puede preguntar a su médico sobre la evaluación y gestión de riesgos de caídas.

### ¿Cómo se puede disminuir el riesgo de caídas?

Hay cuatro principales maneras para que cualquier persona pueda reducir el riesgo de caídas y mantener la independencia.

#### 1. Manténgase activo:

- La actividad física regular no solo ayuda a prevenir las caídas al mejorar su fuerza y equilibrio, sino que también aumenta los niveles de energía, ayuda a mantener saludable el cerebro y mejora el estado de ánimo.
- A la semana, los adultos de 65 años de edad y más deben hacer al menos 150 minutos de actividad aeróbica de intensidad entre moderada y vigorosa, en sesiones de 10 minutos o más.
  - Realice una variedad de actividades para mejorar la fuerza y el equilibrio (levantar pesas ligeras, tai chi), la resistencia (caminar, bailar), y la flexibilidad (tai chi, estiramientos).
- Consulte siempre a su médico, fisioterapeuta o proveedor de asistencia sanitaria acerca de qué tipo de programa de ejercicios es el mejor para usted.

## 2. Una vez al año, acuda a un optometrista para una revisión de la vista

- Las personas con pérdida de visión tienen el doble de riesgo de sufrir caídas y lesiones relacionadas con las caídas, como por ejemplo fracturas graves de cadera.
- Hágase un examen integral de la vista al menos una vez al año.
- Entre las causas comunes del deterioro de la visión en adultos mayores se encuentran: las cataratas, la degeneración macular relacionada con la edad, la retinopatía diabética, el glaucoma y la presbicia.

## 3. Haga que su hogar sea más seguro

- Hay varios cambios sencillos y económicos que puede realizar en su vivienda para reducir el riesgo de caídas.
  - Mantenga las escaleras interiores, los pasillos y los escalones exteriores en buen estado y libres de obstáculos
  - Asegúrese de que haya pasamanos firmes a ambos lados de las escaleras interiores y los escalones exteriores
  - Asegúrese de que las escaleras estén bien iluminadas y de tener interruptores de luz en la parte superior e inferior de las escaleras interiores
  - Instale una superficie antideslizante sobre los escalones exteriores
  - 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
  - Elimine alfombras o tapetes que puedan constituir un peligro de tropiezo; use solo alfombras y alfombrillas antideslizantes en los pasillos y en los baños
  - Instale barras al lado del inodoro, bañera/tina y ducha
  - Coloque al alcance de la mano los artículos que usa con frecuencia
  - Guarde los artículos pesados en armarios bajos

## 4. Pídale a su médico o farmacéutico que revise sus medicamentos

- Entre los medicamentos se incluyen aquellos que son recetados, de venta libre, vitaminas y suplementos herbales
- El alcohol puede interferir con los medicamentos
- Si usted es residente de B.C., tiene una tarjeta de BC Services válida y ha tomado al menos cinco medicamentos en los últimos seis meses, es posible que pueda acceder a los Servicios de revisión de los medicamentos (*Medication Review Services*). Para obtener más información, hable con su farmacéutico.

## Otras cosas que puede hacer:

- 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
- 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

Para obtener más consejos y recursos, solicítele a su médico un plan de gestión de riesgos de caídas hecho a su medida.

Si se cae, repórteselo 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 más grave, considere llevar protectores de cadera como una medida adicional para prevenir lesiones de cadera en caso de una posible caída futura. Un protector de cadera consiste en unos pantalones o ropa interior con almohadillas diseñados para prevenir fracturas de cadera en las caídas.

## 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:

- [Finding Balance BC](#)
- [HealthLinkBC File #68j Alimentación y envejecimiento sano para adultos](#)
- 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](http://www.canada.ca/en/public-health/services/being-active/physical-activity-your-health.html#a5)