

Caídas: factores de riesgo en el tercer edad



Kenneth V. Iseron, M.D., MBA, FACEP

Profesor de Medicina de Emergencia

Universidad de Arizona Escuela de Medicina

Tucson, AZ, EE.UU

El material se adaptó de: *Compruebe la Seguridad*, (www.cdc.gov/ncipc)

The National Center for Injury Prevention and Control (CDC), Atlanta, GA, USA, con el permiso.



El Problema

- Todos los años, miles de norteamericanos ancianos se caen en sus casas. Muchos de ellos sufren daños físicos graves y algunos quedan incapacitados. Cada año, más de 8,500 personas mayores de 65 años murieron a causa de caídas. Las caídas se deben a riesgos que pueden ser fácilmente prevenidos.
- Pero hay las cosas una puede hacer para reducir el peligro de las caídas— que también representan los riesgos principales en el hogar.

Pisos

¿Cuando usted camina por un cuarto, tiene usted que caminar alrededor de muebles?

- Pida a alguien que mueva los muebles de manera que su camino no tenga obstáculos.

¿Tiene usted alfombras en el piso?

- Quite las alfombras o utilice cinta de doble cara o una superficie de apoyo no deslizante de manera que las alfombras no se deslicen.

¿Hay periódicos, revistas, libros, zapatos, cajas, mantas, toallas u otros objetos en el piso?

- Recoja las cosas que se encuentren en el piso. Siempre mantenga el piso libre de objetos.

Pisos

- ¿Tiene usted que caminar sobre cables o conductos flexibles, o alrededor de los mismos (como por ejemplo cables de lámparas, cables alargadores o cables de teléfono)?
- Enrolle o fije con cinta los cables al lado de la pared para que no se tropiece con ellos. Pida a un electricista que coloque otro enchufe en la pared.



Escaleras y peldaños

¿Hay papeles, zapatos, libros u otros objetos en las escaleras?

- Recoja todas las cosas que haya en las escaleras. Mantenga siempre las escaleras libres de objetos.

¿Está algún peldaño o escalón roto o desnivelado?

- Arregle los peldaños o escalones que estén sueltos o desnivelados.

¿Se ha fundido o quemado la bombilla que ilumina las escaleras?

- Pida a un amigo o familiar que la cambie.

Escaleras y peldaños



¿Tiene usted sólo un interruptor de luz para sus escaleras (sólo en la parte de arriba o en la parte de abajo de las escaleras)?

- Pida a una persona que se dedique a hacer arreglos y reparaciones o a un electricista que ponga un interruptor para la luz en la parte de arriba y otro en la parte de abajo de las escaleras. Usted puede obtener interruptores de luz que brillen y se puedan ver en la oscuridad.



Escaleras y peldaños

¿Están las barandillas de las escaleras sueltas o rotas? ¿Hay sólo una barandilla en uno de los lados de la escalera?

- Arregle las barandillas que estén sueltas o ponga otras nuevas. Asegúrese que haya barandillas en los dos lados de las escaleras y a lo largo de toda la escalera.

¿Está la alfombra de las escaleras suelta o rota?

- Asegúrese de que la alfombra esté colocada firmemente en cada uno de los escalones o quite la alfombra y coloque cintas de goma adhesivas.

Concina



¿Están las cosas que se utilizan a menudo en estantes o anaqueles altos?

- Mueva los artículos de los estantes más abajo. Mantenga las cosas que utiliza a menudo en los estantes o anaqueles bajos (como a la altura de la cintura).

¿Es su banco inestable?

- Consiga un banco nuevo y estable con una barra a la que pueda agarrarse. Nunca utilice una silla como banco.



Dormitorios

¿Es difícil llegar al interruptor de la luz que se encuentra cerca de la cama?

- Ponga una lámpara cerca a la cama adonde pueda llegar fácilmente.

¿Se encuentra oscuro el pasillo que va de su cama al baño?

- Ponga una luz para la noche de manera que pueda ver por dónde camina. Algunas luces para la noche se prenden automáticamente después del anochecer.

Cuartos de Baño

¿Está resbaladizo el suelo de la bañera o la ducha?

- Coloque una esterilla de caucho antideslizante o tiras autoadhesivas en el suelo de la bañera o la ducha.

¿Necesita usted algún tipo de objeto de apoyo cuando entra o sale de la bañera o se levanta del retrete o inodoro?

- Pida a una persona que se dedique a hacer arreglos y reparaciones o a un carpintero que ponga un asidero dentro de la bañera y al lado del retrete o inodoro.



El tercer edad: Otras causas de caídas

- No excersice regularmente. El ejercicio le fortalece, y mejora el equilibrio y coordinación.
- Medicinas. Algunas medicinas pueden hacerle que se encuentre con sueño o mareado. Deben preguntar a su médico o farmacéutico que revise las medicinas que esté tomando, incluyendo los medicamentos que no requieran receta.
- Visión pobre. Deben tener un examen de la vista al menos una vez al año con su doctor de los ojos. La vista deficiente puede aumentar su riesgo de caída.
- Vértigos después de levantarse demasiado rápidamente. Deben levántese lentamente después de sentarse o acostarse



- El deslizarse. Deben utilizar zapatos resistentes con suelas finas antideslizantes. Evite las zapatillas para estar en casa y las zapatillas para correr con suelas gruesas.
- Iluminación inadecuada. Deben mejorar la iluminación en sus hogares. Utilice bombillas de más potencia (al menos 60 vatios). Utilice pantallas para las lámparas o bombillas mate para que haya menos luz deslumbrante.
- También, deben utilizar cinta reflectante en la parte de arriba y de abajo de las escaleras para hacer que resulte más fácil verlas.
- Además, deben pintar los umbrales o las marcas de las puertas con un color diferente para evitar de disparar.

Caídas: factores de riesgo en el tercer edad



Kenneth V. Iseron, M.D., MBA, FACEP

Profesor de Medicina de Emergencia

Universidad de Arizona Escuela de Medicina

Tucson, AZ, EE.UU

El material se adaptó de: *Compruebe la Seguridad*, (www.cdc.gov/ncipc)

The National Center for Injury Prevention and Control (CDC), Atlanta, GA, USA, con el permiso.