

CONSEJOS DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO: PREVENCIÓN DE CAÍDAS.

Las caídas son un síndrome geriátrico responsable de una elevada morbimortalidad y cuya incidencia aumenta con la edad y grado de fragilidad. El envejecimiento se acompaña de algunos cambios (pérdida de visión, audición, fuerza muscular, reflejos) que sumados a enfermedades y al efecto de ciertos medicamentos aumenta la probabilidad de caídas.

Una caída puede tener consecuencias físicas graves como fractura de huesos y desembocar en problemas psicológicos (miedo a caer nuevamente), funcionales (disminución de la movilidad) y/o sociales (disminución de la actividad y aislamiento sociales). Entre los consejos prácticos que podemos proporcionar a nuestros pacientes para prevenir caídas y accidentes:

EN LAS ESCALERAS...

- Encender siempre la luz. Debe haber interruptores al comienzo y al final de las escaleras. Una alternativa es instalar luces con sensor de movimiento que se prendan de forma automática al detectar a una persona.
- Usar el pasamanos o la barandilla al subir o bajarlas.
- Eliminar todos los obstáculos que podrían provocar tropiezos.
- Llevar zapatillas cómodas, bien ajustadas y con suela de goma.
- Para bajar, comenzar con la pierna que más duele o con la más torpe.

EN EL BAÑO...

- Instalar barras agarraderas en el inodoro, así como dentro y fuera de la bañera y ducha.
- Antes de meterse a la ducha, asegurarse de que todo lo que vas a necesitar lo tienes a mano.
- Colocar banda de goma antideslizante o alfombras no deslizantes en las superficies que puedan mojarse.
- Mantener una luz de noche encendida para acceder al baño sin problemas.
- No emplear productos abrillantadores que puedan dejar el suelo resbaladizo.

EN LA COCINA:

- Ten a tu alcance los utensilios que necesitas a diario.
- Si necesitas alcanzar los armarios superiores, utiliza una pequeña escalera estable, nunca una silla o banqueta.

EN EL DORMITORIO...

- Poner lámparas e interruptores cerca de la cama.
- Mantén un teléfono cerca de la cama.
- La altura de la cama, sofá, sillas le tienen que permitir sentarte y levantarte sin problemas.

- Levántate con lentitud después de comer, acostarte o descansar. Levantarse muy rápido puede hacer que tu presión arterial baje mucho y esto podría producir mareos e inestabilidad.
- Quitar muebles y objetos decorativos que dificultan el paso.
- Fijar los cables para que no queden sueltos por el suelo.
- Un bastón o andador puede hacer que te sientas con más seguridad cuando caminas, no dudes en usarlo si lo necesitas.

ELECCIÓN DEL CALZADO ADECUADO...

- Al comprar calzado, hay que tener en cuenta la horma del zapato y la forma del pie.
- El calzado debe sujetar bien el pie, su interior ser resistente, la suela antideslizante pero flexible y si tiene cordones, que no aprieten.
- Evitar tacones altos (no más de 3.5-4cm) y punteras estrechas.
- Para “ir a caminar” utilizar un calzado cómodo.
- En casa, evitar andar en calcetines o sin calzado. Tampoco usar calzado abierto por detrás o sin refuerzo en los talones.

COMO LEVANTARSE DEL SUELO TRAS UNA CAÍDA...

- Solicitar ayuda a la gente de alrededor; si no hay nadie, marque el número de emergencias 112 o utilice el dispositivo de tele-alarma.
1. Tratar de rodar hasta ponerse boca abajo.
 2. Apoyarse sobre los brazos hasta colocarse a cuatro patas y gatear hasta el elemento más cerca y estable: una silla, la cama, la taza del baño...
 3. Colocar las dos manos sobre la silla, luego levantar la pierna más fuerte. Si fallan las fuerzas descansar en esta posición.
 4. Impulsarse a la vez sobre la pierna adelantada y sobre las manos para incorporarse y sentarse si es posible. Descansar antes de intentar moverse.

Si no se consigue a la primera, intentarlo otra vez.

5. Tras la caída, acudir a la consulta médica y comentar lo ocurrido para tratar de averiguar la posible causa de esa caída y evitar que se repita.

AL MARGEN DE ESTAS MEDIDAS DE PREVENCIÓN TAMBIÉN HAY QUE...

- Tener a mano los números de teléfono de emergencias.
- Mantener una condición física óptima.
- Seguir una alimentación adecuada.
- Hacer deporte como mínimo media hora cada día. Mejora la fortaleza, el equilibrio y la flexibilidad; caminar, bailar, trabajar en la huerta o jardín, hacer thai-chi, yoga etc.... hacen sentirse mejor, más ágil y en mejor forma física y mental.

BIBLIOGRAFÍA:

- Actividades preventivas en el mayor. Actualización PAPPS 2022. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-articulo-actividades-preventivas-el-mayor-actualizacion-S0212656722001585>
- Guia para el enjecimiento activo y saludable. Aitziber Benito y Beatriz Nuin (Dirección de Salud Pública del Gobierno Vasco. Área de Promoción de la Salud). [2017]. Disponible en: https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/publicaciones_ss/es_publica/adjuntos/envejecimiento%20activo%20castellano%20web.pdf