

*Por un envejecimiento activo,
productivo y saludable*



LAS CAÍDAS EN LAS
PERSONAS ADULTAS MAYORES
¿SE PUEDEN EVITAR?

CARTILLA 13



MIMDES

Ministerio de la Mujer y
Desarrollo Social



Nuestro agradecimiento y reconocimiento a todos los profesionales que participaron en la elaboración de esta cartilla y al equipo técnico de la DIPAM.

Cartilla N° 13: Las caídas en las personas adultas mayores ¿Se pueden evitar?

Dra. Susana Pinilla Cisneros

Ministra de la Mujer y Desarrollo Social

Dra. Dolores Tasayco Arana

Viceministra de la Mujer

Dra. Sarah María Vega Sánchez

Directora General de Familia y Comunidad

Mg. Elia Victoria Luna del Valle

Directora de Personas Adultas Mayores

Segunda edición - Enero 2008

Ministerio de la Mujer y Desarrollo Social

Dirección de Personas Adultas Mayores

Jr. Camaná 616 Lima - Perú

Teléfono: 501-200/7024

Página web: www.mimdes.gob.pe

Tiraje: 1,000 ejemplares

Publicación sin fines de lucro

Hecho el depósito legal

Ley 26905 - Biblioteca Nacional del Perú

Industrias Gráficas Ausangate S.A.C.

Jr. Lima 631 (Conde de Superunda) Lima 1 - Perú

¿Por qué son importantes las caídas en las personas adultasmayores?

En la medida que aumenta el número de personas mayores en nuestra población, aparece un problema de salud, muy importante: las caídas. Ellas ocurren con elevada frecuencia en los mayores y tiene importantes efectos sobre su vida y salud. Los costos económicos y en salud, que producen las caídas, son bastante apreciables por las lesiones que producen, el uso de servicios de emergencia y hospitalización, la discapacidad y la mortalidad resultantes.

¿Por qué las personas adultas mayores se caen con frecuencia?

Conforme avanzamos en años, nos volvemos más lentos y la posibilidad de responder de manera refleja y rápida a algunas situaciones, disminuye. Paralelamente declina nuestra actividad a todo nivel, por ejemplo: pasamos más horas sentados viendo televisión, o contemplando alguna otra cosa, nos volvemos más sedentarios. Según las investigaciones, el sedentarismo sería la causa mas importante para sufrir caídas. Asimismo el medio en que habitualmente hacemos nuestra vida, que durante los años mozos nos parecía libre de obstáculos, al llegar la vejez y reducirse nuestra capacidad de adaptación, lo encontramos pleno de barreras que nos limitan el libre desempeño y facilitan que podamos caer.

¿Por qué se producen las caídas en las personas adultas mayores?

Tradicionalmente, los tipos de causas para que ocurran las caídas en la persona mayor son dos:

Las causas intrínsecas a nuestro cuerpo:

Son los cambios que se producen en nuestro organismo asociados al envejecimiento, por ejemplo: variaciones en la forma de caminar, la postura corporal y el balance, aspectos determinados en alto grado por la disminución de la actividad física o sedentarismo.

Secundariamente, las diversas enfermedades presentes en el adulto mayor, algunas de las cuales disminuyen la visión, la audición, o debilitan el organismo. Acompañan a estas enfermedades el uso de algunos medicamentos que producen desorientación, mareos y también pueden ocasionar caídas.

Las causas extrínsecas:

Son los obstáculos que en el medio ambiente favorecen que podamos caer.

Los desniveles en los pisos, los pisos encerados y resbaladizos, la mala iluminación, la carencia de barandas. El uso de zapatos inadecuados, con tacos elevados o suela resbaladiza, etc.



Qué debemos hacer para no caer

Las acciones más eficaces para evitar las caídas en las personas mayores provienen de combinar varias medidas, como incrementar el ejercicio físico para mejorar el equilibrio, proveer el tratamiento de los problemas de visión u audición y el retiro de los obstáculos en la vivienda, en algunos casos, ajustar o retirar medicamentos. Si se comparan los resultados de cada medida por separado, la más efectiva es el ejercicio físico. En todos los casos es mejor una combinación ajustada a cada caso.

Recomendaciones

Haga ejercicio físico, practique algún tipo de gimnasia, Tai Chi, caminata u otro deporte. No permanezca mucho tiempo sentado o recostado, manténgase activo.



- Si padece de alguna enfermedad, realice su control médico periódico e infórmele sobre sus dificultades.
- Evite obstáculos en la casa, alfombritas pequeñas, desniveles o mala iluminación. No olvide que la mayoría de caídas se producen en casa.
- Escoja un buen calzado, seguro, cómodo, con suela antideslizante.
- No encere sus pisos, evite superficies mojadas. Tenga una buena iluminación en casa, sobretodo en escaleras, baño y dormitorio.



- No deje alfombras arrugadas ni cables eléctricos sueltos.
- Reorganice los utensilios de la cocina y del baño para evitar tener que alzarse o agacharse a cada rato; ponga las cosas al alcance de la mano.
- Acomode los muebles de manera que no obstaculice sus movimientos.

- No use ropa o camisones largos que pueden hacerlo caer.
- Si usa bastón, muletas, andadores o silla de ruedas, hágalo apropiadamente, el uso inadecuado puede provocar caídas.
- Reemplace las sillas bajas por otras adecuadas para obtener un buen apoyo.
- Si está sufriendo mareos o consume medicamentos, consulte con su médico, algunos medicamentos favorecen las caídas.
- Utilice tapetes antideslizantes en el baño y cerca del fregadero de la cocina.
- Coloque asideros o barras en el baño (w.c., Ducha y tina) para sujetarse bien.
- Coloque barandas en las paredes para facilitar el apoyo, de preferencia que se extiendan mas allá de las escaleras.
- No se levante de la cama bruscamente, siéntese unos dos minutos, luego párese y espere un momento antes de empezar a caminar.
- Cuando esté mareado o con zumbido de oídos, no intente moverse.

CARTILLAS PUBLICADAS

1. Proceso del envejecimiento.
2. Promoción de la salud y el autocuidado de las personas adultas mayores.
3. Autocuidado de los sentidos en las personas adultas mayores.
4. Autocuidado de la piel y anexos en las personas adultas mayores.
5. Autocuidado de la cavidad bucal en las personas adultas mayores.
6. Autocuidado nutricional de las personas adultas mayores.
7. Autocuidado del aparato genitourinario en las personas adultas mayores.
8. Autocuidado del sistema nervioso en las personas adultas mayores.
9. Autocuidado del sueño en las personas adultas mayores.
10. Autocuidado y sexualidad en las personas adultas mayores.
11. Actividad física para las personas adultas mayores
12. Autocuidado de los pies en las personas adultas mayores.
13. Las caídas en las personas adultas mayores ¿se puede evitar?
14. La persona adulta mayor y su autoestima.
15. La memoria y las personas adultas mayores.

