

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, sufren son la principal causa de lesiones mortales y hospitalizaciones entre los adultos mayores de 65 años en BC. Las caídas pueden provocar fracturas (por ejemplo, fractura de cadera o tobillo), traumatismos craneales, 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. Estas 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 (debilidad), lo que a su vez aumenta el riesgo de tener una caída.

¿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, por ejemplo, la osteoporosis, los efectos de un derrame cerebral, la enfermedad de Parkinson, la artritis, las enfermedades cardíacas, la incontinencia o las infecciones agudas
- Cambios en la lucidez mental debido a una 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 y mantenimiento del edificio

¿Cómo puedo saber si tengo riesgo de caermee?

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](#) (PDF, 1,502 KB) 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 formas principales de 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 sano el cerebro y mejora el estado de ánimo
- Los adultos mayores de 65 años deben realizar al menos 150 minutos (unas 2 horas y media) de actividad física aeróbica moderada o vigorosa a la semana, como caminar a paso ligero o hacer aeróbic acuático
- Los adultos mayores de 65 años también deben realizar actividades que fortalezcan los principales grupos musculares al menos dos veces por semana (como levantar pesas) y actividades que desafíen el equilibrio (como el tai chi)
- Consulte siempre a su médico, [a un especialista en ejercicio](#) o a un profesional de asistencia sanitaria acerca del mejor tipo de programa de ejercicios 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 están 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 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 en posición sentada
- 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 de sujeción 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 BC con 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 e información, solicítele a su médico un plan de gestión de riesgos de caídas hecho a su medida.

Si sufre una caída, 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
<https://findingbalancebc.ca>
- HealthLinkBC: Prevención de las caídas con la edad www.healthlinkbc.ca/healthy-eating-physical-activity/age-and-stage/older-adults/preventing-falls
- [HealthLinkBC File #68j Alimentación y envejecimiento sano para adultos](#)
- Canadian Centre on Substance Use and Addiction (Centro canadiense de atención a personas drogodependientes y con adicciones): Orientaciones de Canadá sobre el alcohol y la salud www.ccsa.ca/canadas-guidance-alcohol-and-health
- El ejercicio es medicinal, Canadá: Actividad física para adultos mayores www.activeagingcanada.ca/assets/pdf/participants/get-active/active-agers-in-canada/Physical-Activity-for-Older-Adults-2021.pdf (PDF, 430 KB)

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files o visite su unidad local de salud pública. Para obtener información y consejos en temas de salud en B.C. (para casos que no constituyan una emergencia), vea www.HealthLinkBC.ca o llame al número gratuito **8-1-1**. El número telefónico para personas sordas o con problemas de audición es el **7-1-1**. Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten.