

Manual para la prevención de caídas en personas mayores

Fabiana Giber

Programa de Medicina Geriátrica
Servicio de Clínica Médica del Hospital Italiano de Buenos Aires



Giber, Fabiana

Manual para la prevención de caídas en personas mayores. - 2a ed. - Buenos Aires : delhospital ediciones, 2014.

92 p. : il. ; 21x16 cm.

ISBN 978-987-1639-30-4

1. Geriatria. 2. Gerontología. 3. Clínica Médica. I. Título
CDD 618.97

Fecha de catalogación: 13/12/2013

ISBN 978-987-1639-30-4

IMPRESO EN ARGENTINA

Supervisión editorial: Carmen L. De Cunto

Corrección de estilo: María Isabel Siracusa

Diseño: Lorena Szenkier

Ilustraciones: Maxi Bearzi

Impreso en:

Fecha de impresión: febrero de 14

Tirada: 1000 ejemplares.

© delhospital ediciones

Departamento de Docencia e Investigación

Instituto Universitario Escuela de Medicina

Hospital Italiano de Buenos Aires

Sociedad Italiana de Beneficencia en Buenos Aires

delhospital ediciones

Perón 4190, 1er piso, Departamento de Docencia e Investigación

CABA (C1181ACH)

Tel: (005411) 4959-0200 interno 2997

Web: www.hospitalitaliano.org.ar/docencia/editorial

Mail: delhospital.ediciones@hospitalitaliano.org.ar

Queda hecho el depósito que dispone la ley 11.723.

Todos los derechos reservados.

Este libro o cualquiera de sus partes no podrán ser reproducidos ni archivados en sistemas recuperables, ni transmitidos en ninguna forma o por ningún medio, ya sean mecánicos o electrónicos, fotocopiadoras, grabaciones o cualquier otro, sin el permiso previo de la Sociedad Italiana de Beneficencia en Buenos Aires.

Cuando por los años no puedas correr, trota, cuando no puedas trotar, camina. Cuando no puedas caminar, usa bastón. Pero nunca te detengas...

Madre Teresa de Calcuta

Autora

Fabiana Giber

Médica especialista en Medicina Interna,
Geriatría y Gerontología.

Médica de planta del Servicio de Clínica Médica
del Hospital Italiano de Buenos Aires.

Integrante del Programa de Medicina Geriátrica, Servicio de Clínica
Médica del Hospital Italiano de Buenos Aires.

Directora del Curso de Educación Médica Continua en Geriatría avalado
por el Instituto Universitario Escuela de Medicina del Hospital Italiano
de Buenos Aires.

Índice

Prólogo.....	11
Introducción	13
Factores que aumentan el riesgo de caídas.....	17
Consecuencias de las caídas	21
Prevención de las caídas, cambios en el estilo de vida.....	27
Osteoporosis y fracturas.....	43
Alteraciones de los sentidos	53
Medicamentos: relación con las caídas	61
Problemas para caminar. Cómo mejorarlos.....	63
El pie y el calzado	73
Prevención y modificaciones dentro y fuera del hogar.....	75
Caídas en personas con problemas de la memoria.....	83
Recomendaciones finales	87

Prólogo

Sufrir una caída o tener miedo de padecerla puede cambiar la vida de una persona, llevar a perder el entusiasmo y las ganas de salir, la posibilidad de mantenerse independiente y seguir viviendo solo. No hay soluciones mágicas, pero es importante que los pacientes sientan que pueden hablar con su médico y sus seres queridos, para que ellos sepan lo que está sucediendo y puedan ayudarlos. Es importante saber que hay cosas por hacer y gente dispuesta a ayudarlos.

Este libro fue escrito para personas que han sufrido una caída, para aquellas que sin haberla sufrido tienen miedo de padecerla y para la familia o los conocidos que crean que un ser querido necesita ayuda para prevenirlas. En sus páginas se encuentran estrategias para disminuir la probabilidad de caer, basadas en el conocimiento y la experiencia del grupo de “Prevención de caídas en el adulto mayor” del Programa de Medicina Geriátrica (Servicio de Clínica Médica) del Hospital Italiano de Buenos Aires.

Un especial agradecimiento a los profesionales que me acompañan y nutren cotidianamente con su saber, especialmente a la Dra. Eugenia Quintar y al Dr. Marcelo Schapira; a la Dra. María Belén Outumuro por su colaboración en la elaboración de este material; a la Dra. Luisa Plantalech por su esmerada colaboración y a la Lic. Leticia Policastro por sus consejos.

A los pacientes y sus familias, quienes me acompañan a diario y que especialmente me han ayudado para la realización de este libro. Gracias a mi familia y a mis amigos por hacer más fácil la tarea.

Gracias a los que confiaron en el proyecto de transformar una idea en un manual, que hoy puede llegar a las personas mayores y ser una contribución para ayudarlas a vivir mejor.

Fabiana Giber

INTRODUCCIÓN

Actualmente, las personas mayores viven más tiempo, por lo que aumenta la posibilidad de que aparezcan nuevos problemas de salud, que afectan tanto a los pacientes, a sus médicos, a las familias, como a toda la sociedad. Esta situación nos obliga a buscar nuevas estrategias para prevenir problemas más graves.

Las caídas y sus consecuencias forman parte del grupo de problemas que adquieren importancia al vivir más.

Generalmente, se piensa que cuando una persona mayor se cae no sucede nada importante pero, cuando se les pregunta a las personas mayores, se descubre que el miedo a caerse es uno de los más frecuentes, aunque nunca se hayan caído.

¿A qué se debe ese temor? Fundamentalmente a sus consecuencias.

¿Qué sucede cuando un adulto joven se cae?

En la mayoría de los casos se levanta y sigue caminando; en algunos se lastima, y con menor frecuencia se fractura aunque, habitualmente, se recupera sin mayores consecuencias.

¿Qué sucede cuando una persona mayor se cae?

Tal vez no suceda nada y no lo considere importante, o lo oculte por vergüenza o por miedo a preocupar a sus seres queridos.

Posiblemente, después de una caída, la persona no logre levantarse sola del suelo y quede allí durante horas. En algunos casos puede llegar a sufrir fracturas que disminuyan sus habilidades, necesitar ser operada y recibir rehabilitación.

También puede suceder que la persona que se ha caído o su familia decidan la internación en un geriátrico.

Por lo tanto, las consecuencias de una caída tendrán relación con muchos factores (la edad, las enfermedades previas, la red de contención, etc.) y la mayoría tiene un matiz negativo. Por ello, para los adultos mayores es muy importante evitar caerse o, al menos, reducir las consecuencias de una caída.

Las caídas tienen consecuencias graves para las personas mayores y por eso no deben sentir vergüenza ni temor de consultar, al contrario, ¡tienen que hacerlo!



Generalidades

La expectativa de vida está aumentando en todo el mundo. En las grandes ciudades de la Argentina se estima que, en promedio, las mujeres viven hasta los 79 años y los hombres hasta los 72 años.

Las caídas son un problema frecuente en los adultos mayores y se estima que el 30% de los mayores de 65 años tienen riesgo de caerse, al menos, una vez por año. Este riesgo se duplica si la persona ya tuvo una caída.

El riesgo es mayor a medida que aumenta la edad. A los 85 años el riesgo de caerse llega al 60%, es decir, que de 100 personas de 85 años, 60 se han caído alguna vez, si es que no se cayeron previamente, o no tienen problemas en la marcha que aumenten el riesgo. Las personas que viven en geriátricos tienen más riesgo, puesto que, habitualmente, presentan más problemas de salud o para caminar.

Cuando un adulto mayor se cae el riesgo de sufrir lesiones leves (cortes, hematomas y raspones) es del 10%, mientras que el riesgo de sufrir fracturas es del 3% al 4% (por lo general en la cadera). Pero también puede tener deterioro de la funcionalidad, o sea, que pierda la posibilidad de hacer las cosas que hacía hasta ese momento, con la consecuente pérdida de la independencia y, a veces, con la necesidad de ingresar en una institución de cuidados. Las personas mayores conocen estos riesgos, por lo que una de las principales consecuencias de las caídas es el temor de volver a caerse.

FACTORES QUE AUMENTAN EL RIESGO DE CAÍDAS

Los factores o las circunstancias que aumentan el riesgo de tener una caída se pueden dividir según sean propios o ajenos a la persona que se cae. Es poco frecuente que una caída se produzca por un único motivo, ya que suele ser el resultado de la combinación de distintos factores.

Factores intrínsecos

Los factores propios o intrínsecos de la persona que se cae son los que se relacionan con los problemas para caminar, los cambios en el equilibrio, la función de los músculos y las articulaciones, la memoria, etcétera.

La alteración de cualquiera de los mecanismos que colaboran en el desarrollo del **equilibrio**: la función vestibular (que se encuentra en el oído), la visión o la sensibilidad (transmitida desde los nervios de las piernas hasta el cerebro, que nos informa dónde estamos), pueden ser factores importantes para que una persona sufra una caída.

El deterioro de la **memoria** y de otras funciones mentales también son factores determinantes, pues disminuyen la capacidad para evaluar conductas riesgosas y pueden acompañarse de cambios en la función muscular, ya sea por mala condición física o por efectos de los medicamentos.

La disminución de la **función muscular y articular** se produce por muchas causas: artrosis, disminución de la fuerza de los músculos o de la masa ósea, dolores agudos o crónicos, vértigo y enfermedades agudas o crónicas descompensadas.

La utilización inadecuada de los sistemas de ayuda para caminar (bastones, andadores, etc.) también puede incrementar el riesgo de caerse, al igual que los sistemas para sostener a las personas internadas en geriátricos u hospitales, pues la persona puede caer al intentar zafar de ellos.

Algunos medicamentos aumentan el riesgo de caerse. Esto sucede por distintos mecanismos:

- disminuyen el estado de alerta (por ejemplo, algunos sedantes)
- reducen la irrigación cerebral
- provocan daño vestibular, alterando el equilibrio
- producen alteraciones en los movimientos.

Factores extrínsecos

Los factores externos a la persona o extrínsecos son los que se relacionan con el ambiente o con situaciones que disminuyen la respuesta física (uso de calzado inadecuado, caminar en medias, cambios bruscos de posición, inestabilidad del terreno, etcétera).

Las circunstancias en las que se produce una caída (factores situacionales) se relacionan con el desarrollo de las actividades cotidianas, sumadas a conductas riesgosas para el paciente. Un ejemplo sería subir a un banco para alcanzar un elemento ubicado en altura o no encender la luz al levantarse por la noche para ir al baño.



Factores que predisponen a las caídas

- Caída previa no accidental.
- Edad mayor de 75 años.
- Caminar lento o tener problemas en la movilidad.
- Mareos asociados con los movimientos bruscos.
- Tomar más de cuatro medicamentos, especialmente tranquilizantes o pastillas usadas para dormir y otros psicofármacos (remedios con acción sobre el cerebro y los músculos).
- Depresión o demencia.