

Caídas: información general

Información general

Las caídas ocurren en forma frecuente y son una causa importante de discapacidad y muerte en personas de la tercera edad. Más de un tercio de las personas mayores de 65 años sufre al menos una caída cada año.

Las lesiones provocadas por una caída pueden variar de contusiones insignificantes a traumas con peligro de muerte. Encabezan la lista las lesiones en la cabeza y las fracturas de huesos largos (por ejemplo, fracturas de la cadera). Es importante tener en cuenta que los efectos de una lesión en la cabeza pueden demorar en manifestarse.

Aun cuando las caídas no presenten lesiones, éstas pueden tener un efecto negativo en los adultos mayores. Después de una caída, los pacientes de la tercera edad a menudo restringen en forma voluntaria su actividad física por temor a una nueva caída. Esta reducción del ejercicio se traduce en una mayor debilidad que, a su vez, aumenta el riesgo de otra caída, es decir, un círculo vicioso.

¿Quién es propenso a las caídas?

Toda persona puede caerse y el riesgo de caídas aumenta a medida que envejecemos. Este mayor riesgo de caídas es probablemente el resultado de cambios que se producen con la edad, además de otras patologías médicas como artritis, cataratas o cirugía de cadera.

¿Cómo puedo reducir el riesgo de caídas?

La mayoría de las caídas suceden en el hogar. Usted puede asegurarse de que su hogar sea seguro si sigue estos consejos:

- Asegúrese de tener buena iluminación en casa. A medida de que sus ojos envejecen, llega menos luz a la parte posterior del ojo donde se ubica la visión. Utilice luces de noche o lamparillas en su dormitorio, pasillo y baño.
- Las alfombras deben estar firmemente adheridas al suelo o tener una cara inferior antideslizante. Los extremos sueltos deben clavarse.

***¿Cómo puedo reducir el riesgo de caídas?
(continuación)***

- Saque los cables eléctricos que están en el suelo para que no estorben en las áreas donde se camina.
- Coloque pasamanos en el baño para usar la bañera, ducha y taza del baño.
- No use las escaleras sin pasamanos a ambos lados para apoyarse. Asegúrese de que las escaleras estén bien iluminadas.
- En la cocina, asegúrese de que los artículos estén a la mano. No guarde cosas en lugares demasiado altos o demasiado bajos. De esta forma, evitará el uso de una escalera o taburete.
- Use zapatos con suelas resistentes, antifricción y que no se resbalen fácilmente. Evite el uso de pantuflas holgadas con las que se pueda tropezar.

¿Qué más puedo hacer?

¡Manténgase en forma y sea inteligente!

- Visite a su oftalmólogo una vez al año.
- Cuídese los pies y vaya a un médico para que se los examine si tiene dolor o dificultad para caminar.
- Hable con su médico sobre cualquier efecto secundario que pueda tener con sus medicamentos. Algunos efectos secundarios pueden contribuir a las caídas.
- Consulte a su médico si tiene episodios de mareos.
- Si el médico le sugiere que use una caminadora o un bastón como ayuda para caminar, ¡úselo!. Esto le brindará mayor estabilidad al caminar y así puede evitar una caída.
- Cuando se levante de la cama en la mañana o en la noche para ir al baño, siéntese en el borde de la cama por unos minutos antes de pararse. La presión sanguínea demora en regularse cuando se sienta o se para. Si se mueve muy rápidamente, es posible que su presión sanguínea no se pueda “estabilizar”. Esto puede hacerlo sentir mareado, perder el equilibrio y caer.
- Cuénteles a su médico si se cae. ¡La evaluación médica puede ayudarlo!