



¿sabias qué...?



Aunque muchas personas de edad avanzada se caen, las caídas no forman parte del proceso natural del envejecimiento

CAÍDAS EN PERSONAS MAYORES

DATOS DE INTERÉS SOBRE LAS CAÍDAS EN PERSONAS MAYORES

Muchas de las personas mayores temen caerse.

Las caídas son frecuentes 1 de cada 3 personas mayores se caen una vez al año.

Una persona que se ha caído una vez es más propensa a caerse.

Las caídas no forman parte del envejecimiento natural.

Son una de las principales causas de muerte accidental.

Suelen ocurrir cuando se **desplazan**, se levantan de la cama, el baño, se **apresuran** a coger el teléfono, abrir la puerta.

Prevención en algunas caídas manteniéndose en forma.

Muy importante mantener medidas para que el hogar sea un **espacio seguro**.

Cuales son las causas más frecuentes en las caídas en las personas mayores.

- ▶ Peligros en su entorno que pueden aumentar las probabilidades de caídas.

Oscuridad o iluminación tenue.

Los suelos resbaladizos.

Los cables eléctricos, alargadores u objetos en zonas de paso.

Las alfombras, sino están bien pegadas.

Los enchufes bajos, o a una altura poco apropiada.

Desorden en la escalera, el piso o accesos.

Aceras irregulares, bordillos rotos, salientes en el pavimento.

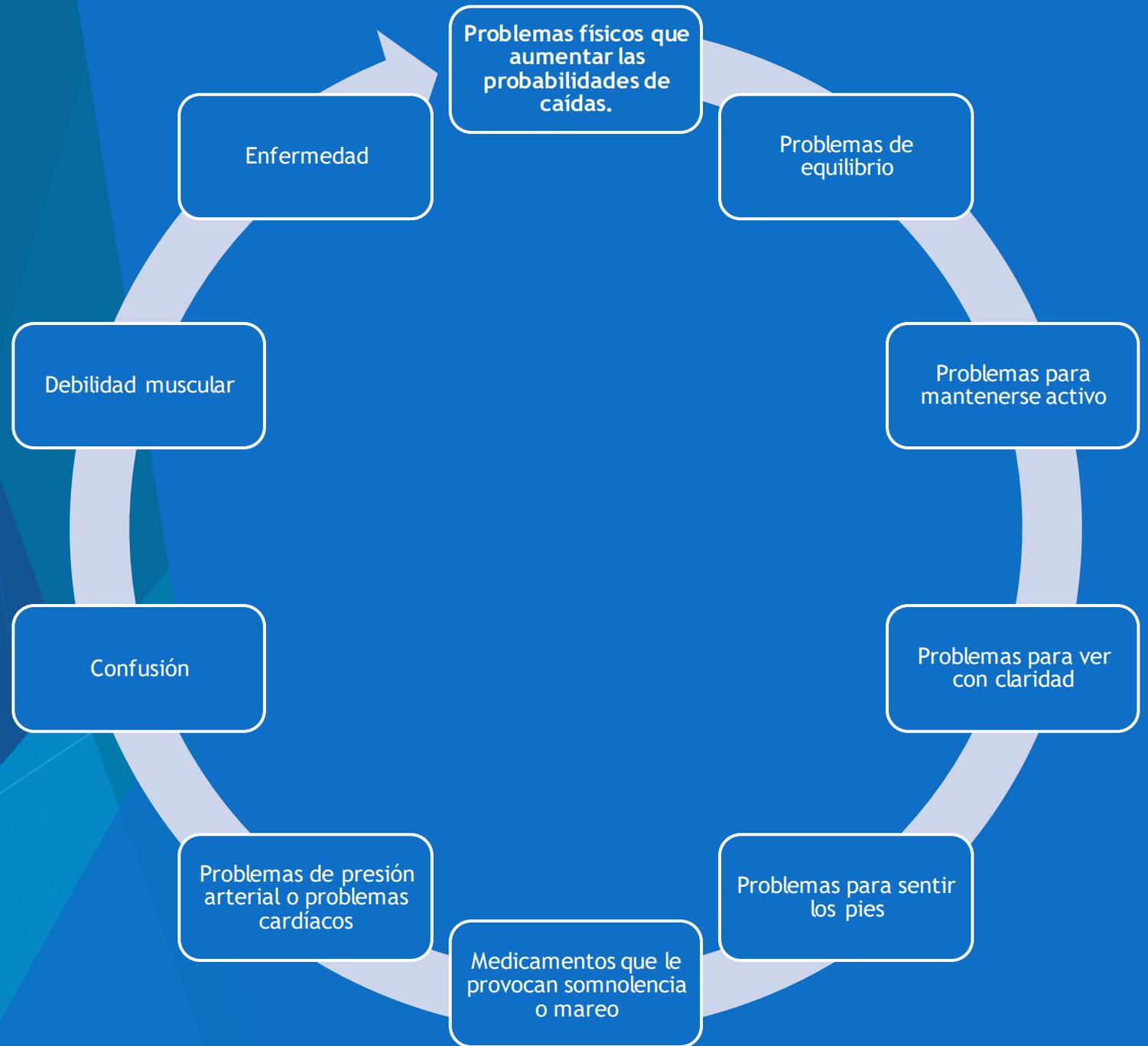
Lugares desconocidos.

Elementos en las vías no integrados.

Las prisas y suelos resbaladizos, pasos de cebra.

Aceras estrechas.

Cuales son las causas más frecuentes en las caídas en las personas mayores.



¿Qué lesiones son más frecuentes después de una caída?

Las caídas pueden provocar:

- Huesos rotos, las personas mayores tienen con frecuencia los huesos más débiles (osteoporosis) .
- Moratones, distensiones o esguinces.
- Cortes profundos.
- Daños en los órganos.
- Ligamentos desgarrados.
- Traumatismo craneoencefálico.

¿Qué lesiones son más frecuentes después de una caída?

Caídas estando solos y permanencia prolongada pueden provocar :

- Deshidratación (no tener suficiente agua en el cuerpo).
- Baja temperatura corporal (hipotermia).
- Neumonía: infección en sus pulmones.
- Edemas, hematomas y coágulos.
- Desvanecimiento.

¿Cómo puedo prevenir las caídas?

Adecue su hogar en un espacio más seguro :

- Buena iluminación.
- Enchufes a la altura apropiada.
- Cables pegados a la pared o por el suelo pegados a los rodapiés.
- Iluminación con sensores de movimiento.
- Abrazaderas , elementos de sujeción.
- Despejar las zonas de transito y evitar salientes de muebles.
- Adecuar el baño, puntos de sujeción, barras y suelo antideslizante.
- Asiento de inodoro elevado.
- Medidas sencillas y útiles sin gran inversión.
- Suelo con cintas antideslizantes.
- Calzado cómodo y seguro, cerrado.
- Alfombras bien sujetas, pegadas.
- Evitar alfombras, alfombrillas que no puedan adherirse.
- Alfombrillas antideslizantes en baño y cocina, o tiras.

¿Cómo puedo prevenir las caídas?

Prevención :

- Ejercicio de forma regular, estirar, fortalecer, y equilibrio.(asesorado por profesionales).
- Levantarse despacio.
- Pídale a su médico que le enseñe la **Maniobra de Epley** (si tiene problemas de vértigos o mareos).
- Revise su vista frecuentemente, cataratas, glaucoma.
- Trabaje con un fisioterapeuta o siga sus consejos.
- Si necesita bastón o andador, que este bien ajustado y pida consejo a un fisioterapeuta, médico o experto en la materia. El uso de estos elementos es eficaz si están bien ajustados a la medida adecuada.
- En caso de mareo avise y no intente levantarse. Si está de pie apóyese en la pared apoye su espalda y las palmas de la mano. Si persiste deslícese hasta sentarse en el suelo, siempre evitar el riesgo de caída involuntaria.

Si se cae y no puede levantarse, gírese para ponerse boca abajo, gatee hasta un mueble y apóyese en él para levantarse. Deje un teléfono en algún lugar al que pueda acceder desde el suelo o use un dispositivo de alerta médica.

El uso adecuado garantiza la efectividad de los artículos de apoyo.



Correcto



Demasiado largo



Demasiado corto

PREVENCIÓN EN CAÍDAS EN MAYORES

TRASTORNOS EN PERSONAS DE EDAD AVANZADA



- ▶ Alteraciones normales en la marcha relacionadas con la edad
- ▶ Cambios anormales con la edad.
- ▶ Evaluación de la marcha.
- ▶ Prevención.
- ▶ Tratamiento.

Los Trastornos de la marcha son anomalías en la forma de caminar de las personas:

- ▶ Pérdida de velocidad.
- ▶ Suavidad.
- ▶ Simetría.
- ▶ Equilibrio.

Factores importantes para moverse con independencia

Caminar, incorporarse, levantarse de una silla, inclinarse, subir, bajar escaleras son factores importantes para poder moverse con independencia. La velocidad de la marcha, el tiempo que tarda en levantarse de una silla y la capacidad de pararse con un pie delante del otro (apoyo en tándem) ayudan a predecir la capacidad de una persona mayor para realizar actividades básicas diarias y otras actividades como ir de compras, viajar, cocinar.



TRASTORNOS EN PERSONAS DE EDAD AVANZADA

Alternaciones normales de la marcha relacionadas con la edad.

Cambios anormales con la edad.

- Asimetría.
- Dificultad para comenzar a caminar o seguir la marcha.
- Retropulsión.
- Caída del pie.
- Longitud corta del paso.
- Anchura del paso aumentada.
- Circunducción.
- Inclinación hacia delante.
- Festinación.
- Inclinación del tronco.
- Cambio en el balanceo de los brazos.

Evaluación de la marcha.

Prevención de los trastornos de la marcha.

Tratamientos de la marcha.

- Entrenamiento de fuerza.
- Marcha Nórdica.
- Ejercicios de equilibrio.
- Dispositivos de asistencia.

LA CONDUCCIÓN EN LA TERCERA EDAD

- ▶ **Tasas de accidentes e infracciones de tráfico.**
- ▶ **Razones para una conducción disminuida.**
 - Envejecimiento.
 - Trastornos médicos.
 - Fármacos terapéuticos.
 - Situaciones especiales.
- ▶ **Formas de compensación.**
 - Evitar riesgos.
 - Evitar distracciones al volante,
 - Uso de la tecnología.
 - Asistir a cursos de actualización para conductores.
 - Buscar atención médica.
- ▶ **Toma de decisiones sobre la conveniencia de conservar el permiso de conducción.**

¿Sabías que...?

- Las personas de edad avanzada son más propensas a sufrir un accidente de automóvil al hacer giros a la izquierda que las personas de otros grupos de edad.

Signos de alarma de una conducción insegura

Los conductores de edad avanzada y sus familiares pueden tener en cuenta los factores siguientes para determinar si aún es seguro continuar conduciendo:

- ¿Se pierden al conducir, olvidan el destino mientras conducen o regresan a casa tarde de un viaje de rutina?
- ¿Se preocupan los amigos o familiares por su forma de conducir o han preferido no acompañarles en el automóvil?
- ¿Han tenido más percances últimamente?
- ¿Tienen dificultades para ver otros vehículos y leer y reaccionar ante las señales de tráfico?
- ¿Les producen ansiedad los atascos, los cruces con mucho tráfico o hacer giros a la izquierda?
- ¿Conducen demasiado despacio o demasiado rápido?
- ¿Consideran que los demás conductores conducen demasiado rápido?
- ¿Les resulta estresante o cansado conducir o se enojan o se confunden mientras conducen?
- ¿Les molesta el resplandor de las farolas o de los faros de los vehículos que se aproximan?
- ¿Tienen problemas para girar el volante, empujar los pedales, mirar por encima de su hombro al dar marcha atrás, evitar los bordillos, mantenerse en el carril o aparcar?
- ¿Confunden a veces el pedal del acelerador y el pedal del freno?
- ¿Han sufrido accidentes en el último año en los que tuvieron la culpa o les ha parado la policía debido a su forma de conducir?
- ¿Se han caído en los últimos 1 o 2 años?