

## **Fundamentos**

Las estadísticas muestran que:

- Más del 40% de personas hospitalizadas con caderas fracturadas no regresan a la casa y no son capaces de vivir independientemente otra vez;
- 25% de aquellos que se han caído fallecen cada año;
- Cada día en California, un promedio de dos ancianos mueren de lesiones relacionadas a una caída.

Las caídas pueden resultar en fracturas de las caderas, lesiones de la cabeza o hasta en la muerte. En muchos casos, aquellas personas que han sufrido una caída tienen mayor dificultad para recuperarse y su salud en general se deteriora.

Solo en California, 1.3 millones de ancianos sufren una lesión debido a una caída. Hay mayor posibilidad de que se caiga una persona si tiene 80 años o más o si se ha caído anteriormente. Al paso del tiempo la gente se puede sentir tambaleante al andar debido a los cambios en la habilidad física tales como la visión, audición, sensación y balance. La gente que se siente temerosa de caerse puede reducir su participación en las actividades. También el ambiente puede ser diseñado o arreglado de tal forma que haga a la persona sentirse insegura.

Lo bueno es que con el conocimiento adecuado, las caídas pueden prevenirse.

### **¿Como podemos prevenir las caídas?**

Investigadores han identificado que los programas más efectivos para prevenir las caídas tienen muchos componentes. Primeramente, la persona necesita comprender que le puede causar riesgo de caerse. Algunos riesgos pueden reducirse. Los proveedores médicos pueden ayudar en identificar los riesgos y desarrollar un plan. La actividad física específica puede dirigirse para reducir el riesgo de caídas tras aumentar el balance y las habilidades en el movimiento. Aunque ésta no es una lista completa de estrategias para la prevención de las caídas, es una buena idea para comenzar.

### **Administración Médica (evaluación de riesgo y seguimiento)**

El primer paso es hablar con un profesional en el campo de la salud sobre como obtener una evaluación del riesgo para las caídas. Durante las visitas médicas rutinarias, pregúntele a su doctor sobre su riesgo de las caídas. Algunos de los factores de salud que pueden contribuir a las caídas son la osteoporosis, ser mayor de los 80 años, cambios en el balance y en el modo de andar, cambios en la visión y sensación, e ingerir medicamentos múltiples. Algunos medicamentos causan mareos a los ancianos. Una vez que usted tenga una idea sobre algunos de los riesgos y como usted puede ser afectado,

puede consultar con su doctor, profesional de salud y su familia para determinar que factores pueden ser modificados para reducir el peligro.

### **Balance y Movilidad (Actividad Física)**

Estudios muestran que el balance, la flexibilidad, y el entrenamiento de resistencia no solo aumentan la movilidad, pero también reducen el riesgo de las caídas. Las estadísticas muestran que la mayoría de los ancianos no hacen ejercicio regularmente y el 35% de las personas mayores de 65 no participan en actividades físicas durante su tiempo libre. La falta de ejercicio solo crea complicaciones para la recuperación después de una caída. Mucha gente teme caerse de nuevo y reduce aún más su actividad física. Hay muchas formas creativas de actividades físicas de bajo impacto para la prevención de las caídas, tales como el tai chi.

### **Modificación del ambiente**

El ambiente puede presentar muchos peligros. En la casa, los ancianos comúnmente se preocupan más por caerse en la bañera o en los escalones. En la comunidad puede haber peligros de tropiezos tales como aceras disparejas o agrietadas. Al hacer cambios a la casa y al ambiente comunitario, una persona se puede sentir más segura y en menos riesgo de caerse. Por ejemplo, el baño puede modificarse con la instalación de barandas en la ducha o en la bañera, teniendo donde sentarse, y teniendo superficies que no resbalen. Los escalones pueden tener barandas, luz adecuada y contraste entre los escalones. Se puede reportar a la ciudad las aceras que necesiten reparación.