¡Haga su chequeo Contra Caídas!

Presentado por: Nina Christensen

Coordinadora Bilingüe de Programas de Bienestar

La Agencia de Programas y Servicios para Adultos Mayores del Condado de Boulder

Pruebe su conocimiento

- 1.Las caídas son una parte normal del envejecimiento
  - Cierto o falso
- 2.Un tercio de las personas de más de 65 años de edad caerá este año
  - Cierto o falso
- 3.Mantenerse físicamente activo puede ayudar a prevenir una caída
  - Cierto o falso
- 4.La mayoría de las caídas ocurren en casa
  - Cierto o falso
- 5.No hay nada que pueda hacer para evitar una caída
  - Cierto o falso

Pruebe su conocimiento: respuestas

- 1. Falso
- Las caídas no son sólo una parte normal del envejecimiento y hay muchas maneras de prevenir una caída.

- 2. Cierto
- Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, un tercio de los estadounidenses de 65 años o más caen cada año. En 2011, el costo médico directo de las lesiones por caídas fatales y no fatales totalizó más de 36.4 mil millones de dólares!

- 3. Cierto
- Mantener la salud física es una forma poderosa de prevenir las caídas.

Pruebe su conocimiento: respuestas

- 4. Cierto
- Según el Instituto Nacional del Envejecimiento, 6 de cada 10 caídas ocurren en casa.

- 5. Falso
- Hay muchos pasos efectivos que puedes tomar para prevenir una caída. Revise los recursos disponibles a través de la Agencia de Programas y Servicios del Condado de Boulder para la Prevención de Caídas.

¿Qué es una caída?

Cayendo al suelo o a alguna parte más baja cuando no tenías intención de estar allí.

Incluye resbalones, tropezones, etc.

No incluye un evento médico.

Schumway-Cook, 2000

¿Por qué importa el miedo a la caída?

- Puede interrumpir sus actividades
- Las piernas se debilitan con la inactividad
- La inactividad provoca caídas
- Puede hacer que la persona se sienta sola
- Puede causar depresión

¿Limita sus actividades?

- El miedo a las caídas es una preocupación permanente por las caídas que puede hacer que una persona deje de hacer las actividades que sigue siendo capaz de hacer.
- El miedo a las caídas aumenta el riesgo de caídas en el futuro.

- Tinetti y Powell, 1993

Tipos de factores de riesgo de caída

- Factores de riesgo físico: Cambios en el cuerpo que aumentan el riesgo de sufrir una caída
- Factores de riesgo de la conducta: Las cosas que hacemos o no hacemos que aumentan nuestro riesgo de caída
- Factores de riesgo ambientales: Peligros en nuestro hogar o comunidad

Factores de riesgo de caídas

- Puedes cambiar:
  - Inactividad física, ambiente de la casa, visión, uso de medicamentos, miedo a caerse, aislamiento social, debilidad, uso inapropiado de aparatos de asistencia.
- No puedes cambiar:
  - Edad, sexo, origen étnico

¿Qué puedes hacer para prevenir las caídas?

- Haga ejercicio para mejorar su equilibrio y su fuerza. Toma 50 horas cada 6 meses para mejorar el equilibrio.
- Haga que su médico o farmacista revise sus medicamentos
- Haz que te revisen la visión
- Haga su casa más segura

Recomendaciones para el ejercicio

- Hable con su médico antes de comenzar un programa de ejercicios.
- Empiece con clases de prevención de caídas o de fisioterapia.
- Asegúrese de que las clases sean para su grupo de edad y/o nivel de habilidad.

- Pregunta: ¿Cómo podemos asegurarnos de que estamos haciendo suficiente ejercicio durante este tiempo? ¿Qué actividades podemos hacer mientras nos mantenemos seguros y saludables?

Medicamentos y riesgo de caída

- Los efectos secundarios pueden provocar mareos.
- Si está tomando 4 o más medicamentos, consulte a su médico sobre los posibles efectos o interacciones.
- Los cambios de medicación pueden aumentar el riesgo de caída.
- Usa una farmacia.
- Pida una revisión anual de la medicación.
- Asegúrese de que puede leer las etiquetas.

Visión y riesgo de caídas

- Pide exámenes anuales de la vista después de los 50 años.
- Los lentes multi-focales pueden nublar o alterar la visión al mirar hacia abajo. Use lentes de lectura separados.
- La extracción de cataratas puede reducir el riesgo de caídas.
- AGS & BGS, 2010

La presión arterial y el riesgo de caída

- Revise su presión arterial regularmente.
- Si se marea cuando se pone de pie, consulte a su médico y hágase revisar la presión arterial "de pie a sentado".
- Algunos medicamentos para la presión arterial aumentan el riesgo de caídas; hable con su médico. Tenga mucho cuidado después de empezar un nuevo medicamento.
- Have you noticed/what can you do to Help prevent this?

Condiciones crónicas y riesgo de caída

- Las condiciones crónicas pueden aumentar el riesgo de caídas. Un manejo cuidadoso puede limitar el riesgo.

- Diabetes
- Artritis
- Golpe
- Trastornos neurológicos como la Esclerosis Múltiple (EM) o el Parkinson…
- Dolor crónico
- Depresión
- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)
- Trastornos del sueño

El riesgo de caídas puede aumentar

- Cambio en sus medicamentos
- Enfermedad o infección
- Dolor
- La falta de sueño
- Triste o preocupado
- Reducción del nivel de actividad
- Cambio en el uso del bastón o del andador
- Mudarse a un nuevo hogar

- Pregunta: Mire alrededor de su casa, ¿qué puede hacer o qué ha hecho ya para hacer su casa más segura?

Haga su casa más segura

- En tu baño:

- Use alfombras de baño antideslizantes en su bañera.
- Use un agarrador en la ducha o junto al inodoro.
- Use un banco o asiento en la bañera.
- Use un asiento de inodoro elevado.
- Use una ducha de mano.

Haga su casa más segura

- En tu dormitorio:
- Tenga suficiente luz, use luces nocturnas.
- Levántate lentamente.
- Usa zapatillas de punta cerrada.
- Despeje los caminos.
- Quite las alfombras.
- Tenga siempre su teléfono a mano.

Haga su casa más segura

- En tu sala de estar:

- Use alfombras y tapetes antideslizantes.
- Arregla los muebles de manera que tengas suficiente espacio para moverte con seguridad.
- Los cables de extensión deben correr a lo largo de las paredes.
- Despeja cualquier desorden.

Haga su casa más segura

- En tus escaleras:
- Quiten las alfombras de la parte superior e inferior de las escaleras.
- Concéntrese en las escaleras y en el número de escaleras.
- Use la iluminación adecuada.
- Use los pasamanos.
- Lleva el teléfono contigo.

Haga su casa más segura

- En el pasillo:
- Manténgase libre de desorden y cables.
- Retire cualquier alfombra resbaladiza.
- Tenga suficiente iluminación.

Haga su casa más segura

- En tu cocina:
  - Mantén los artículos de uso regular a tu alcance.
  - No se suba a una silla o a una escalera.
  - No lleve ollas pesadas con agua.
  - Use alfombras antideslizantes.

Mantente seguro fuera de tu casa

- Usen los pasamanos.
- Mantén las manos libres.
- Use zapatos firmes y antideslizantes.
- Usar aparatos de asistencia apropiados.
- Tenga siempre su teléfono a mano.

Mantente seguro fuera de tu casa

- **Evalúa lo que tienes por delante.**
- **Siempre use los cruces peatonales.**
- **Haz contacto visual con el conductor si estás cruzando la calle.**
- **Permanezca visible. Use ropa reflectante.**
- **Dése tiempo suficiente para cruzar la calle.**

- ¿Qué debe hacer si se cae?

Si ocurre una caída …..

- Revise si hay alguna lesión.
- Llame para pedir ayuda, si es necesario.
- Busque atención médica de immediato si se ha golpeado la cabeza.
- Llame a su médico.
- Compruebe los riesgos de seguridad.
- Aprende a levantarte con seguridad de tu fisioterapeuta.

Encontrando programas de prevención de caídas basados en la evidencia

- Centro local de adultos mayores

- La Agencia de Programas y Servicios para Adultos Mayores
- 303-441-3774 o nchristensen@bouldercounty.org

- Hospitales o clínicas de salud

- YMCA para programas como Tai Chi

¡Gracias por acompañarnos!

Para más información sobre la prevención de caídas, por favor llame a Nina Christensen al 303-441-3774 o envíe un correo electrónico a nchristensen@bouldercounty.org

Referencias

Ambrose, A. F., Paul, G., & Hausdorff, J. M. (2013). Risk factors for falls among older adults: A review of the literature. *Maturitas, 75*, 51-61.

American Geriatrics Society & British Geriatrics Society [AGS & BGS] (2010). *Clinical Practice Guideline: Prevention of Falls in Older Persons.*

Boyd, R., & Stevens, J. A. (2009). Falls and fear of falling: Burden, beliefs and behaviours. Age and Ageing, 38, 423–428. http: //dx.doi.org/10.1093/ageing/afp053

Centers for Disease Control and Prevention (CDC), (2014a). Falls among older adults: An overview. Retrieved from http://www.cdc.gov/HomeandRecreationalSafety/Falls/adultfalls.html

Donoghue, O. A., Cronin, H., Savva, G. M., O'Reagan, C., & Kenny, R. A. (2013). Effects of fear of falling and activity restriction on normal and dual task walking in community dwelling older adults. *Gain & Posture, 38*, 120-124.

Referencias

Grundstrom, A. C., Guse, C. E., & Layde, P. M. (2012). Risk factors for falls and fall-related injuries in adults 85 years of age and older. *Archives of Gerontology and Geriatrics, 54*, 421-428. doi: 10.1016/j.archger.2011/06.008

Kalyani, R. R., Stein, B., Valiyil, R., Manno, R., Maynard, J. W., & Crews, D. C. (2010). Vitamin D treatment for the prevention of falls in older adults: Systematic review and meta-analysis. *Journal of the American Geriatrics Society, 58*, 1299–1310. DOI: 10.1111/j.1532-5415.2010.02949.x

Liam, P. & Kaye, N. (2006). *Tai chi for beginners and the 24 forms*. Louisville, KTY: Four Colour Imports.

Nye, A. (2012). Preventing Medicattion-related falls. Presentation at the Emergency care conference, Greenville, NC

Painter, J., et al. (2012). Fear of falling and its relationship with anxiety *depression, and activity engagement among community-dwelling older adults. AJOT, 66*, 169-176.

Panel on Prevention … (2011). Summary of the updated AGS/BGS clinical practice guideline for prevention of falls in older persons. *JAGS, 59,* 148-157.

Referencias

Shumway-Cook, A, Brauer, S, & Woollacott,M. (2000). Predicting the probability for falls in community-dwelling older adults using the Timed Up & Go Test. Phys Ther, 80(9), 896-903.

Stevens, J. A. (2010). CDC Compendium of effective fall interventions: What works for community-dwelling older adults, 2nd Edition. Retrieved from: http://www.cdc.gov/homeandrecreationalsafety/Falls/compendium.html

Stevens, J. A. & Rudd, R. A. (2014). Circumstances and contributing causes of fall deaths among person aged 65 and older.: United States, 2010. *JAGS, 62*, 470-475. doi: 10.111/jgs.12702

Tinetti, M., Richman, D., & Powell, L. (1990). Falls efficacy as a measure of fear of falling. *Journal of Gerontology, 45,* 239-243.

Tinetti, M. E., & Powell L. (1993). Fear of falling and low self-efficacy: a case of dependence in elderly persons. *Journal of Gerontology, 48*, 35-38.

WHO Organization (2010). Falls Fact Sheet N.344 Retrieved from: http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs344/en/index.html