

ThinkFirst !
To Prevent Falls

PIENSA PRIMERO PARA PREVENIR
CAIDAS

Programa de la Fundacion Nacional para
Prevención de Trauma ThinkFirst

Presentación en PowerPoint en español para aprender sobre la "vuelta a lo básico" de la prevención de caídas y las estrategias para prevenir las caídas.
Presentado en vivo en inglés por Boulder Community Health con la participación de Joan DePuy RN, BSN, Coordinadora de Prevención de Trauma para Boulder Community Health.

Presentación en PowerPoint presentado por:
Nina Christensen

Coordinadora Bilingue de Programas de Bienestar
La Agencia de Servicios para Adultos Mayores del
Condado de Boulder
303-441-3774

nchristensen@bouldercounty.org

Proposito

- Crear conciencia de la Prevalencia de las caidas y sus serias consecuencias.
- Incrementar el conocimiento de las maneras de reducir sus riesgos de sufrir caidas.
- Para ayudar a la comunidad alinear e implementar las estrategias de "volver a lo básico" de la prevención de caídas, para ayudar a mantener la seguridad y la independencia.

Comenzemos con el Cerebro

El cerebro es el centro de comando del cuerpo

- Al hablar de la Prevención de Caídas, es importante comenzar este programa con una revisión del cerebro para recordarnos lo importante que es para nosotros protegerlo.
- Nuestro cerebro es **NUESTRO CENTRO DE COMANDO** - el daño al cerebro, puede afectar nuestra independencia
- El cerebro está hecho de tejido nervioso, que no se cura igual que el hueso o la piel.

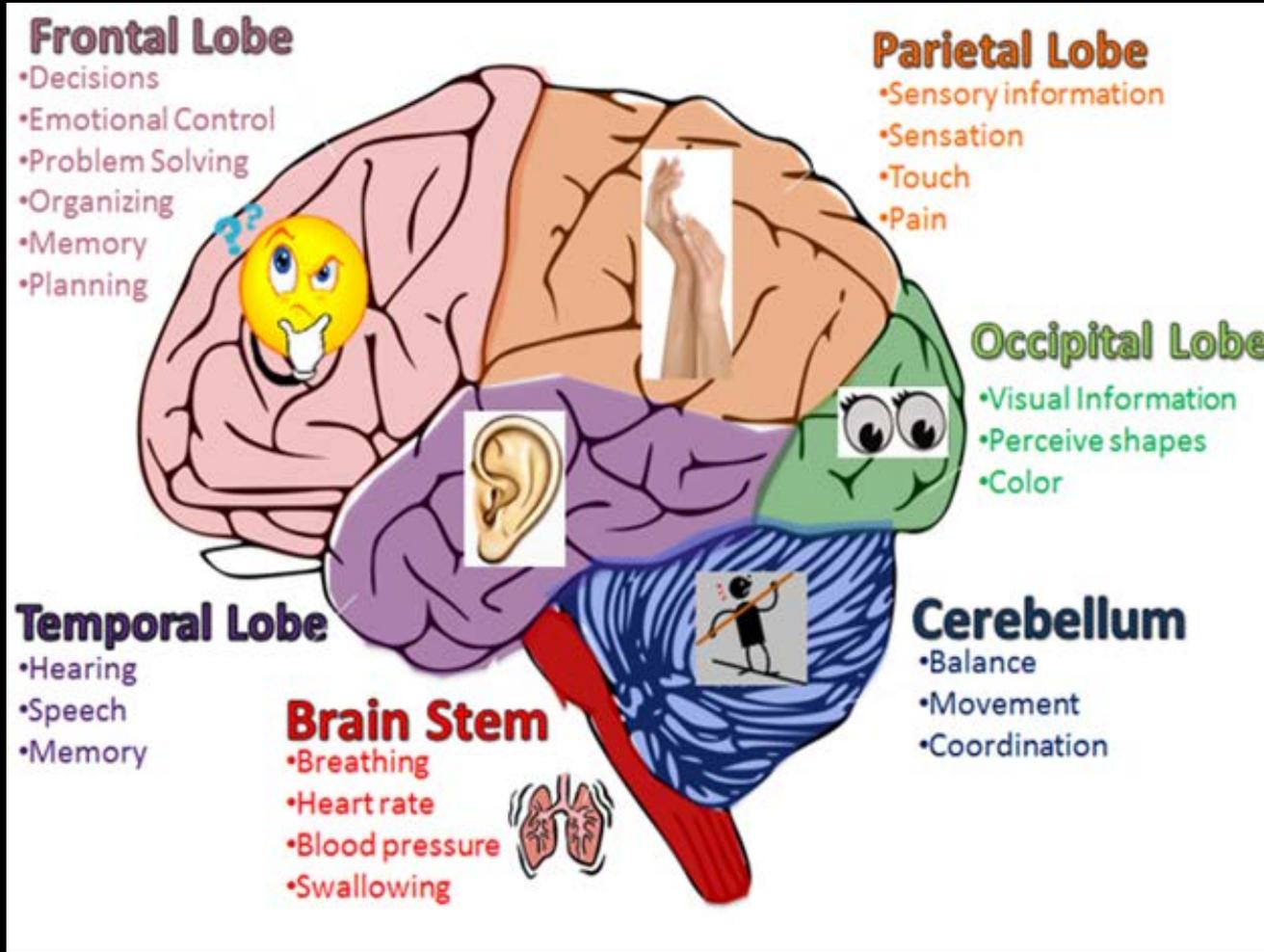
La siguiente página muestra los lóbulos del cerebro, con sus diferentes funciones.

- El lóbulo frontal es el lóbulo más grande del cerebro, responsable de la resolución de problemas, organización y planificación, juicio, comportamiento y emociones, habilidades sociales, memoria
- El lóbulo parietal controla la información sensorial (calor, frío, etc.), reconociendo las diferentes partes del cuerpo, la tolerancia al ruido, el equilibrio
- El lóbulo temporal es responsable de la audición, la recuperación de palabras, el reconocimiento de rostros familiares, la capacidad de atención, la concentración

El cerebro es el centro de comando del cuerpo

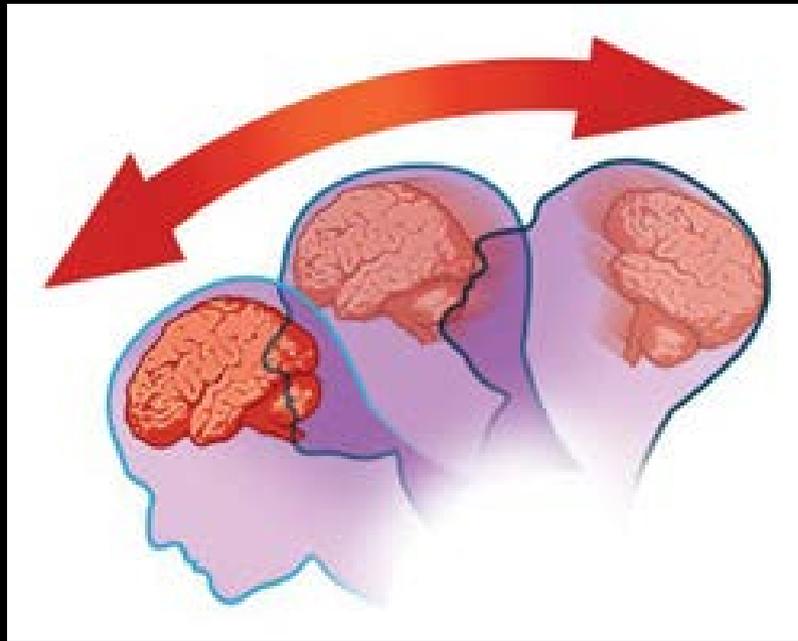
- El lóbulo occipital es donde se controla la lectura, el procesamiento de la información visual, el seguimiento de los objetos en movimiento, la determinación de los colores y las formas
- El Cerebelo controla el movimiento, el equilibrio, la coordinación, el tono muscular, la marcha

Un Repaso Rapido



Que es una Conmoción Cerebral?

La conmoción cerebral es una lesión en el cerebro causado por un golpe o una sacudida en la cabeza o el cuerpo



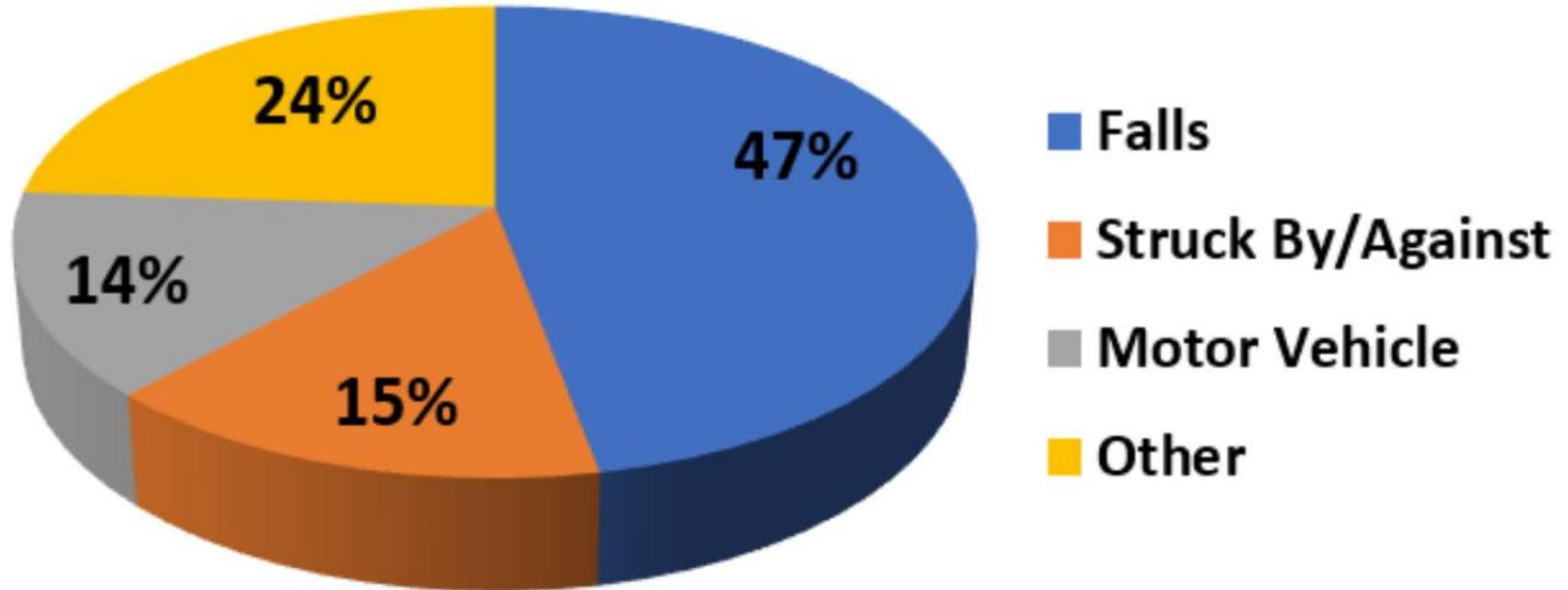
Cosas importantes que hay que saber sobre conmoción cerebral

- La conmoción cerebral es un tipo de TBI, más bien en el lado leve, pero una conmoción cerebral leve no siempre significa secuelas leves o efectos a largo plazo.
- ¿Necesitamos un golpe en la cabeza para tener una conmoción cerebral? NO - No es necesario "golpearse" la cabeza para causar una conmoción cerebral, ni tampoco es necesario perder el conocimiento para sufrir una conmoción cerebral - de hecho, sólo el 10% de las conmociones cerebrales resultan en la pérdida del conocimiento.
- Una conmoción cerebral es un tipo de lesión cerebral traumática o TBI

- El siguiente gráfico circular muestra las causas de las lesiones cerebrales traumáticas en los Estados Unidos en 2018. Las lesiones cerebrales traumáticas incluyen las conmociones cerebrales. Observe que el porcentaje más alto (47%) se debe a las caídas. Los adultos de 65 años y más tienen los mayores índices de muertes relacionadas con LCT

Causas de Trauma Craneo Encefalico

Causes of Brain Injury



http://www.cdc.gov/traumaticbraininjury/get_the_facts.html

Una conmoción cerebral es una
lesión en el cerebro.

Todos las lesiones son serias.

Signos Y Sintomas de una Concusion o Trauma Craneo Encefálico

- Jaqueca o presión en la cabeza
- Nausea y Vomito
- Visión Borrosa
- Mareo
- Hipersensibilidad a la luz o al sonido
- Sintendose aturdido o lento
- **NO TE SIENTES BIEN!**

Que debes hacer?

- Dile a alguien
- No escondas tus síntomas
- Dile a tu médico
- Descanse su cerebro

Consecuencias del Trauma Craneo Encefalico

- Pérdida de la memoria
- Alteración del juicio
- Dificultad para concentrarse
- Cefalea
- Fatiga
- Perdida del equilibrio

Habla con Tu Medico

- Tu medico te:
 - Examinará
 - Hará recomendaciones
 - Re-evaluara
 - Podrá hacer cambios en tu rutina diaria para mejorar el proceso de salud

Pensemos en Caídas

La mayor amenaza para la
INDEPENDENCIA de un adulto
mayor es un simple resbalón y caída.

Las caídas son comunes en adultos arriba de 65 años

Uno de cada cuatro estadounidenses de 65 años o más cae cada año.

Cada segundo de cada día, un adulto mayor (a partir de los 65 años) sufre una caída en los Estados Unidos.

Las caídas son la principal causa de heridas fatales y no fatales para los mayores de 65 años.

Sinembargo

Las caídas no son parte inevitable de envejecer.

Hay razones para las caídas y puedes reducir tu riesgo de sufrir una caída.

Factores de Riesgo para Caídas

- Alteraciones visuales
- Ambientes inseguros del hogar
- Regímenes de medicamentos
- Pérdida de tono y fuerza muscular
- Dificultades de audición
- Miedo a la caída

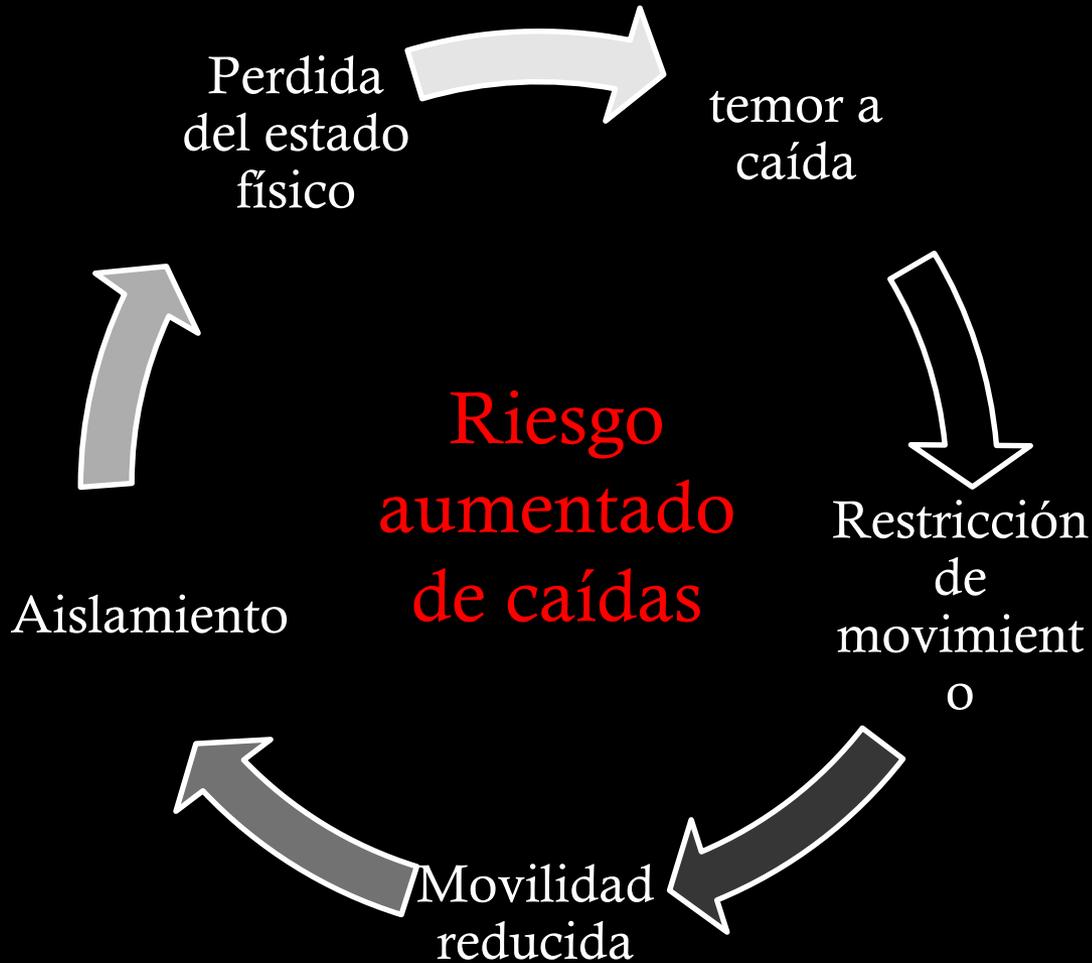


Hablemos del temor a caídas

ThinkFirst

Como sabemos, todo en la vida tiene un ciclo. Un aumento en el riesgo de caída puede ser un círculo vicioso, comenzando con el miedo a caer...El miedo puede impedirle hacer actividades, lo que puede llevar a una reducción de su capacidad de moverse bien. Esto puede llevarte al aislamiento, ya que te alejas de las actividades. Todo esto reduce tu estado físico, lo cual es un gran factor en la caída de las personas. Puedes empezar este ciclo en cualquier momento - todo lleva al mismo efecto dañino.

El Ciclo de Caídas



ThinkFirst

Los efectos del temor a las caídas

- Condición física menor incrementa el riesgo a caídas
- Conlleva a pérdida de actividad
- Lleva a pérdida de la independencia
- Impacta a la salud mental negativamente
- Disminuye la Calidad de Vida

Hablemos sobre Seguridad en la Casa

Informacion General

- A continuación, se ofrecen algunos consejos generales para la seguridad en toda la casa y para ayudar a reducir el riesgo de caídas.

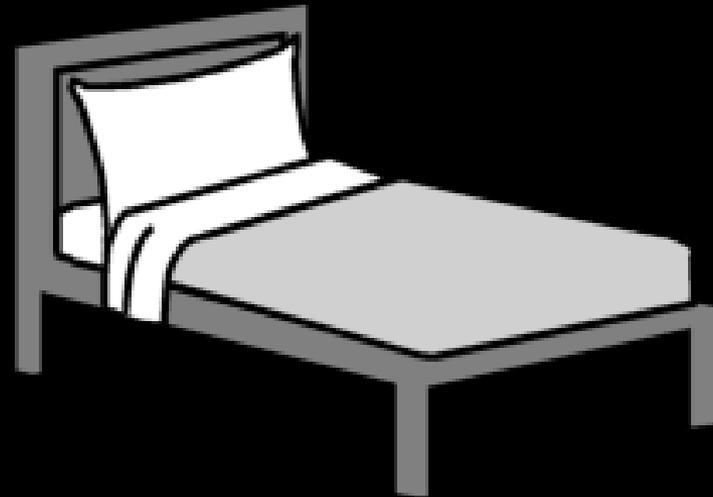
Baño

- Usar alfombras de baño seguras/alfombras antideslizantes para la bañera
- Pasamanos para ducha e inodoro
- Usar un asiento o el banco en la bañera
- Usar el asiento del inodoro elevado
- Usar una ducha de mano



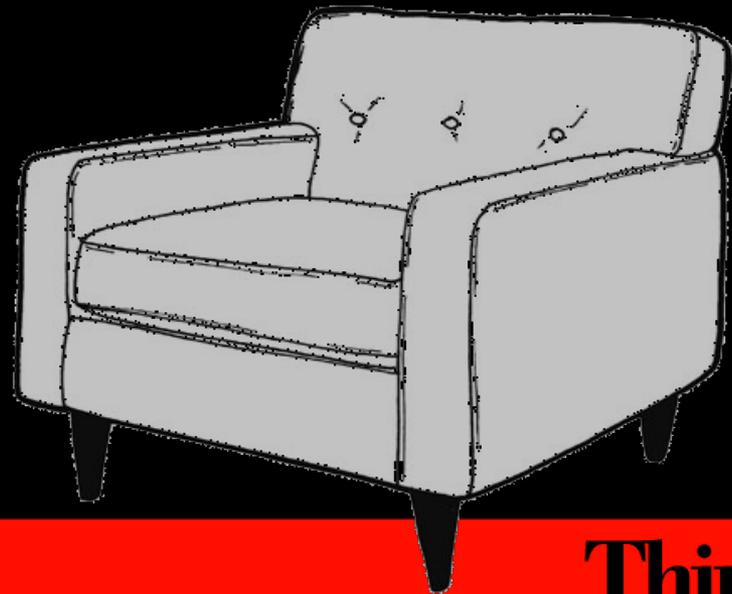
Habitación

- Suficiente iluminación , incluyendo foco de mano y lamparita nocturna
- Pausar al levantarse
- Utilizar zandalias cerradas
- Despejar pasillos
- Remover alfombras
- Lleve el teléfono



Sala de estar

- Usar alfombras y tapetes antideslizantes
- Arreglar los muebles para que haya suficiente espacio
- Cables de extensión deben correr a lo largo de la pared
- Eliminar el desorden

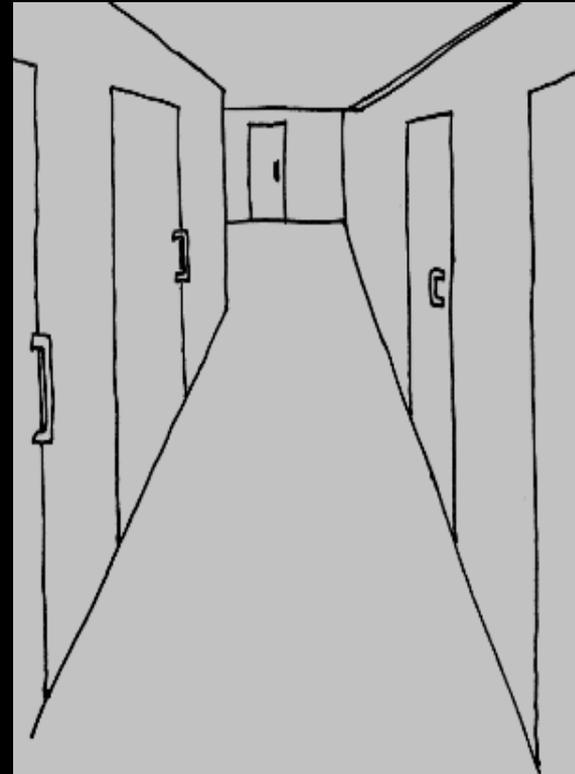


Escaleras

- Quitar alfombras del inicio y del final de las escaleras
- Mantenerse enfocado y contar los peldaños
- Pasamanos en ambos lados de las gradas
- Mantenerse a manos libres
- Iluminación adecuada de las gradas
- Usar bolso sobre el hombro
- Utilizar zapatos cerrados
- Utilizar tiras antideslizantes en las escaleras
- Lleve su teléfono

Pasillos

- Mantenga libre de desorden y cables
- Quitar alfombras resbaladizas
- Suficiente iluminación
- Usar una carretilla pequeña o una bolsa



Cocina

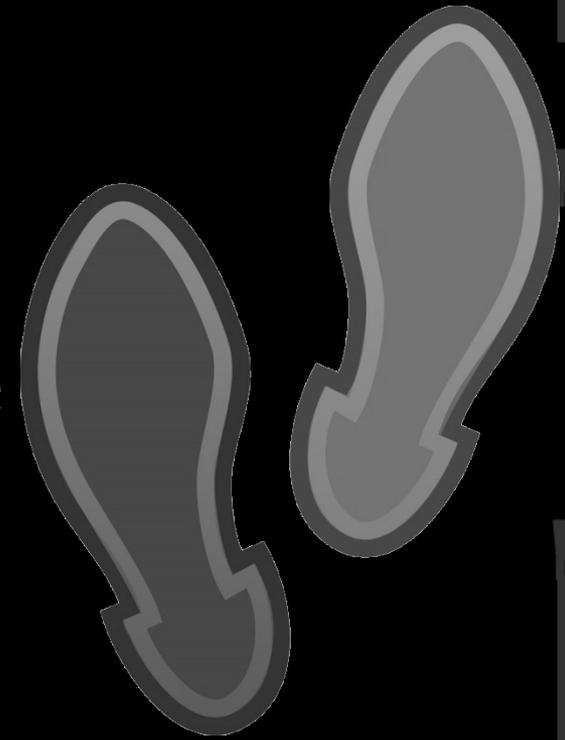
- Colocar objetos de uso frecuente al alcance
- Utilizar un banco amplio con agarradera
- No subir en una escalera o silla
- No llevar hollas con agua
- Usar alfombras antideslizantes



Hablemos sobre seguridad fuera del hogar

Pasillos y Rampas

- Usar pasamanos
- Usar pintura antideslizante
- Entrada sin gradas
- Mantener manos libres
- Utilizar zapatos firmes siempre



En el Jardin

- Llevar teléfono
- Usar zapatos adecuados
- Siempre ver hacia adelante
- Usar una banca en el jardin
- Usar equipo de asistencia
- Usar bolsa para objetos

En la Calle

- Evaluar lo que esta adelante
- Haga contacto visual con el chofer
- Usar cruces peatonales
- Estar seguro y visible
- Usar ropa reflectiva
- Usar reclinatorio
- Cruzar lejos de carros estacionados
- Permitirse tiempo adicional para cruzar



Aparcamientos/ Areas de compras

- Vigilar por rampas y bajadas
- Al usar una rampa usar el pasamano
- Usar áreas iluminadas
- Usar carrito de compras y reclinatorio estable
- Usar equipo de asistencia
- Usar anteojos y ayuda para escuchar
- Pasos cortos
- Evaluar hacia adelante y ver a la derecha e izquierda

Hablemos con el doctor

Es mejor traer a un amigo o a un miembro de la familia

Habla sobre tus preocupaciones

Ejemplo 1:

Tengo un dolor en mi rodilla que me ha molestado por un mes. Comenzó cuando me levanté de una silla, y empeora por las mañanas.

Ejemplo 2:

Casi me caigo hace unos días, Y ahora temo de que me pueda caer y fracturar la cadera.

Ejemplo 3:

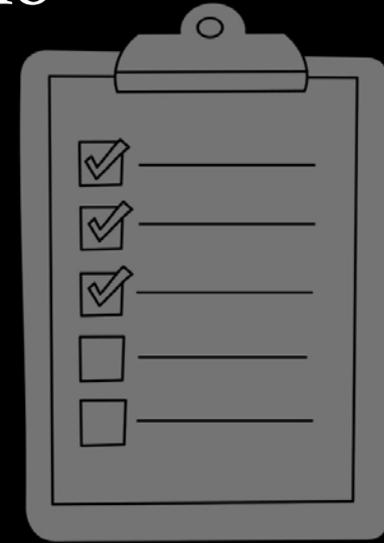
Me duelen los pies. ¡Haz que tu médico te revise los pies y el calzado!

Importancia

- Tu información le da al doctor un entendimiento de tu situación y de tus necesidades
- Asiste con mantener tu independencia
- Un Doctor puede tratar una situación antes de que sea muy tarde
- *Pregunta - ¿Qué más NO he preguntado?*

Haz una lista de eventos

1. Numero de caídas en el ultimo año
2. Ultima caída
3. Lesiones de la caída
4. Posibles causas de caídas
5. Cambios hechos debido a la caída



Tips Importantes a Repasar

- Haz una Lista
- Traer alguien que te acompañe
- Trabajo en equipo
- Que medicamentos y para que?
- La comunicación es la Clave



ThinkFirst

Evaluemos los medicamentos

Advertencia

Esta información no está destinada a diagnosticar problemas de salud o de reemplazar al consejo médico. Siempre consulte con su médico, o cuidador de salud sobre los medicamentos, síntomas o problemas de salud.

NO deje de tomar sus medicamentos sin primero consultar con su médico !

Medicamentos

- Que medicamentos y para que?
- Preocupaciones?
- Efecto secundarios?
 - Mareo
 - Ansiedad
 - Cambios en la presión arterial



ThinkFirst

Medicamentos

- Tomar 4 o más medicamentos aumenta el riesgo de sufrir caídas.
 - Incluye medicamento con o sin receta médica
- Algunos medicamentos pueden causar que las reacciones sean más lentas.
- Muestra todo medicamento al médico o farmacéutico para su revisión.

Medicamentos y Caídas

- Presión Arterial
- Ansiedad o " pastilla para Nervios "
- Diuréticos "Pastilla de Orinar"
- Antidepresivos
- Laxantes
- Narcóticos "Pastilla del dolor"
- Anticoagulantes



Mareos?

- Regla de los 10 segundos- siemtate antes de pararte
- Balancearte
- Toma mucha agua
- Haz ejercicio o camina

Anticoagulantes y caídas

- Aun una caída menor puede ser seria cuando se toman anticoagulantes
- Si te caes; llama al 911/ ICE / sistemas de urgencias
- Disminuya su riesgo de:
 - Mantener áreas libres de desorden
 - Utilizar lamparas de noche
 - Usar implementos de asistencia
 - No Camines Solo si te sientes mareado!

Medicamentos

- Medicamentos sin prescripción
- Mantener una lista
- Chequear etiquetas
- Tomar medicamentos como son prescritas
- Aprender de los efectos secundarios
- estar seguro

Preguntele a su medico o al farmacéutico

- Sobre efectos secundarios
- A quien llamar en caso de cualquier situación
- El nombre de Medicamentos
- para que sirven
- Si hay interacciones
- Por cuanto tiempo o duración
- Preguntar sobre si se olvidan dosis



Hablemos sobre la visión y su relación con caídas

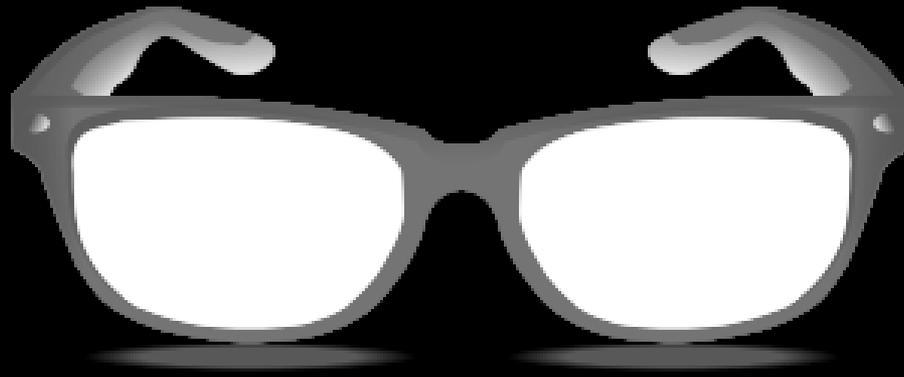
Desordenes visuales comunes

- Degeneración Macular por edad
 - Cataratas
 - Glaucoma
 - Retinopatía diabética
-
- La prevención es la clave. Visite a su oftalmólogo de forma rutinaria.



Mejorar la vision

- Iluminación apropiada
- Letras mas grandes
- Colorea contrastes
- Lentes de prescripción

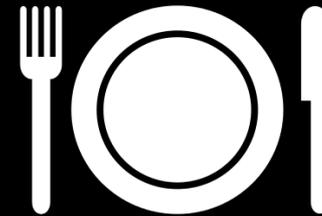


Veamos sobre comer saludable

ThinkFirst

Comida Saludable para la prevención de caídas

- Mejora como nos sentimos
- Proporciona una sensación de bienestar
- Pérdida de peso o mantener un peso ideal
- Reduce el riesgo de enfermedades
- Asiste con niveles de energía



La pobre Nutrición contribuye a:

- Fragilidad y Caídas
- Tiempo de recuperación después de caídas, trauma o cirugía
- Enfermedad e infección
- Pérdida de fuerza y masa ósea.
- Cicatrización de heridas y úlceras por decubito
- Deficiencia de Vit D
- <http://www.choosemyplate.gov/older-adults>

Recursos

- MOW
- Conserjería sobre envejecimiento
- Discutir con su Medico si necesitara un suplemento vitamínico
- Preguntarle a su médico si necesitara un nutricionista que le podra dar información adicional.
- La Agencia de Programas y Servicios para Adultos Mayores (AAA), tiene asesoramiento nutricional GRATUITO tanto en inglés como en español

Y si me caigo?

ThinkFirst

La caída Temida

Trata de :

1. Proteger tu cabeza
2. Virar al caerse
3. Mantener brazos y piernas dobladas al caerse
4. Mantenerse suelto
5. Distribuye el peso y la fuerza de la caída

Antes de Levantarse

- Respire profundo varias veces
- Determine si esta herido
- Si piensa que esta herido NO se levante
- Llame al 911 o busque ayuda de un familiar



No esta Herido? Para levantarse:

1. Ruede
2. Mueva la cabeza en la dirección a la cual esta rodando
3. Gatee a una silla estable
4. Levántese
5. Aproximase a la silla desde enfrente
6. Ponga los dos brazos en la silla
7. Levántese lentamente
8. Doble la rodilla
9. Mantenga la otra rodilla en el suelo
10. Re tuersace en la silla y siéntese

Que Pasa si no Me Puedo levantar?

- Llame al servicio de emergencias
- Grite o pida ayuda
- Si esta disponible, active su alarma
- Tome una posicion comoda
- Coloque una almohada debajo de su cabeza y piernas
- Manténgase cálido
- Manténgase en movimiento constante



Despues de Levantarme

- Siempre notifique a su doctor cuando haya sufrido de una caída, incluso si no se ha golpeado.
- Es importante que se familiarice con las señales y los sintomas que requieren atencion medica.
- Recuerda tu cabeza, no importa lo mínimo que sea el impacto, podrías haber sufrido una conmoción cerebral.

Hablemos sobre Ejercicio

¿Por qué es importante el ejercicio?

- El ejercicio aumenta el bienestar tanto físico como mental
- Acondicionamiento general
- Entrada sensorial
- Conexión
- *Consulte siempre con su médico antes de iniciar un nuevo programa de ejercicio!*

Antes de Comenzar...



- Por favor solamente observe el día de hoy: siempre consulte con su medico antes de comenzar cualquier rutina de ejercicio.
- Por favor, tener presente que todos están a diferentes niveles de habilidad o de condición física.
- Si ha experimentado dolor o dificultad con cualquier ejercicio, deténgase y consulte a su médico.

El Mes Nacional de la Prevención de Caídas

- ¡Septiembre de cada año!
- Clases de prevención de caídas en todos los sistemas de salud y agencias para adultos mayores
- Llama a los centros de adultos mayores de tu localidad, etc.

Conclusión

- Caerse NO es algo natural del envejecimiento
- Hay muchas cosas que puedes hacer para prevenir una caída
- Por favor habla sobre caídas con tu doctor
- Por favor revisa los folletos y otro material de referencia para mayor información y recursos de ayuda.

Gracias por atender!

Presentado por:

Nina Christensen

Coordinadora Bilingue de Programas de Bienestar

La Agencia de Servicios para Adultos Mayores del Condado de
Boulder

303-441-3774

nchristensen@bouldercounty.org

Un capitulo de " Think**First** National Injury Foundation"



www.thinkfirst.org

Referencias

- A Matter of Balance: Managing concerns about falls, Maine Health
- American Foundation for the Blind, AFB.org, 2015
- CDC (2015), Preventing falls in older adults: A provider toolkit. STEADI Toolkit
- Cleve Clin J Med. Author manuscript; available in PMC 2010 Jun 21, Preventing and treating orthostatic hypotension: As easy as A, B, C. Juan J Figueroa, Jeffrey R Basford, and Phillip A Low.
- <http://www.allaboutvision.com/conditions/amsler-grid.htm>
- <http://www.bhps.org/uk/falls/documents/Medicn&RiskOfFalls.pdf>
- <http://www.cdc.gov/homeandrecreationalafety/falls/adultfalls.html>
- <http://www.choosemyplate.gov/older-adults#sthash.07xDw6pT.dpuf>
- <http://www.choosemyplate.gov/older-adults>
- <http://www.NIHSeniorHealth.gov>
- <http://www.NIHSeniorHealth.gov/talkingwithyourdoctor/planningyourdoctorvisit/01.html>
- <http://www.wikihow.com/Fall-Safely>
- <https://www.nia.nih.gov/health/publication/healthy-eating-after-50>
- National Council on Aging (NCOA)
- National Eye Institute: <https://nei.nih.gov/about>
- National Institute on Aging (2010), Safe Use of Medications: Take your medicines the right way-each day! NIH publication, 10-7348.
- NIH, Go4Life, 2015
- Oregon Health and Science University ThinkFirst Chapters Fall Prevention Seminar Presentation 2016
- Refer to instructions on how to make Low-Vision simulation goggles, UK HealthCare Trauma Program, 2015
- Senior Lifestyle and Injury Prevention (SLIP) Program
- Stepping On, Wisconsin Institute for Healthy Aging
- U.S. Consumer Product Safety Commission (unk). Safety for older consumers- Home safety checklist. Publication 701.
- University of Kentucky College of Agriculture, FCS7-192: Stand up to falling: Vision impairment and fall prevention, 2015