



# LAS CAIDAS EN LAS PERSONAS MAYORES Y COMO PREVENIRLAS

**Autor: Gustavo Alberto Spampinato**

Licenciado Kinesiólogo Fisiatra (UBA).

Especialista en Gerontología Comunitaria e Institucional.

Secretaría Nacional de Niñez,  
Adolescencia y Familia



Ministerio de  
Desarrollo Social  
Argentina

Argentina unida

# LAS CAIDAS EN LAS PERSONAS MAYORES Y COMO PREVENIRLAS

## Resumen

Las caídas son acontecimientos involuntarios que hacen perder el equilibrio y dar con el cuerpo en la tierra u otra superficie firme que lo detenga. Las caídas recurrentes (presencia de dos o más caídas en un año) constituyen un problema frecuente en las personas mayores y las predisponen a sufrir incapacidad, dependencia y múltiples enfermedades. El objetivo de este artículo es identificar las causas y ayudar a prevenir caídas recurrentes en las personas mayores para minimizar el impacto emocional que ocasionan estos episodios, ya que una caída puede provocar miedo y ansiedad, y producir un empeoramiento de la calidad de vida y de sus relaciones interpersonales. Conocer los factores de riesgo intrínsecos y extrínsecos ayudará a los profesionales, cuidadores/as formales e informales a diseñar intervenciones de prevención. En este sentido, se deben tener en cuenta las consecuencias de todo tipo que pueden provocar las caídas, éstas pueden ser físicas, mentales, funcionales y socioeconómicas que amenacen su independencia.

Es importante mencionar que la aplicación de medidas de prevención puede disminuir notablemente su incidencia y por tanto sus consecuencias.

**PALABRAS CLAVE:** CAÍDAS - PERSONAS MAYORES – CONSECUENCIAS - PREVENCIÓN

Las caídas representan uno de los problemas más importantes dentro de la patología geriátrica, generando uno de los llamados “grandes síndromes geriátricos”. Además, se constituyen en uno de los más graves problemas epidemiológicos que afectan a las personas mayores. Aproximadamente el 30%, sean independientes y/o autoválidas sufren una caída una vez al año. Este porcentaje, asciende hasta el 35% en los mayores de 75 años y a un 50% en los mayores de 80 años.

La mortalidad por caídas se incrementa exponencialmente con el aumento de la edad en ambos sexos por encima de los 75 años.

Es interesante conocer, que dos terceras partes de las personas mayores que se caen tendrán altas probabilidades de sufrir una nueva caída en los siguientes seis meses. Es decir que la caída es un factor de riesgo per se.

La mayoría de las caídas producen algún tipo de lesión sobre tejidos blandos como pueden ser cortes y contusiones, no obstante, solamente entre el 1 y el 3% de las mismas van a producir fracturas.



Ante una caída no se debe actuar con indiferencia, aún en ausencia de consecuencias graves, se debe tener en cuenta que una caída puede ser la primera manifestación de enfermedad.

Las causas de las caídas en las personas mayores suelen ser multifactoriales y se asocian con aspectos propios de la persona (**intrínsecos**) y externos a ella (**extrínsecos**), que generalmente ejercen un efecto sumatorio, afectando el equilibrio y la marcha.

Entre los **factores intrínsecos** asociados al envejecimiento se encuentran la reducción de la agudeza visual, la pérdida de sensibilidad en las extremidades inferiores, los problemas para regular la presión arterial, el deterioro cognitivo, las enfermedades crónicas neurológicas, óseas y articulares y, una mayor sensibilidad a los medicamentos que actúan sobre el sistema nervioso.

Al valorar los **factores extrínsecos** ambientales que influyen en las caídas hay que tener en cuenta las características del piso, alfombras, cables, muebles, si el calzado y la iluminación son adecuados, si los escalones son altos y hasta el clima, es decir, todos aquellos elementos que pueden provocar tropiezos y caídas.

A pesar de que los factores de riesgo más importantes se podrían pensar como intrínsecos, por el contrario, lo que ocurre es que se manifiestan sobre los factores extrínsecos y es por ello que los profesionales y cuidadores deben intervenir para prevenir caídas ya que pueden ocasionar graves consecuencias, entre las que se pueden nombrar:

**Consecuencias físicas:** pueden ser inmediatas (ejemplo: la fractura de muñeca al poner la mano) o tardías: por ejemplo, al permanecer en el suelo un tiempo prolongado, una posible internación, inmovilidad, lesiones en la piel, escaras, síndrome confusional, sepsis, o hasta la muerte.

**Consecuencias psicológicas:** el miedo a caerse o “síndrome post caída” es una de las mayores consecuencias, a veces agravada por una familia sobreprotectora, otras veces como consecuencia del mal manejo del dolor. El miedo determina la pérdida progresiva de movilidad, pérdida de autonomía, mayor dependencia, ansiedad y depresión.

**Consecuencias socioeconómicas:** aumentan los costos directos (fármacos, hospitalización, cirugía, material ortopédico, rehabilitación) y a ello se deben que sumar costos indirectos (acondicionamiento del domicilio, necesidad de cuidadores, aumenta el índice de institucionalización).

Los principales esfuerzos se deben abordar desde la prevención, especialmente en la comunidad y en centros asistenciales de personas mayores.

Entre las principales recomendaciones para que las personas mayores preserven un óptimo estado se encuentran: la práctica de ejercicio físico adecuado a su edad ya que podemos afirmar que en este grupo etario el deterioro del aparato locomotor se puede deber a la falta de actividad física.



Es indispensable que el cuidador de la persona mayor detecte con anterioridad todos los factores intrínsecos de riesgo, que no son modificables como, por ejemplo, las enfermedades crónicas que padece, los medicamentos que toma o las alteraciones visuales y/o auditivas. Detectar precozmente estos factores nos llevarán a tener un especial cuidado con aquellos mayores que tienen mayor riesgo de presentar caídas.

## Aspectos importantes para tener en cuenta para prevenir caídas:

- Evaluar la necesidad de instalación de artículos de soporte, como pasamanos en la escalera o en la ducha y frente al inodoro.
- Evitar siempre tener en nuestras casas suelos irregulares o con desniveles. Si tenemos alfombras en lo posible retirarlas o bien tener una base anti deslizante que se adhiera al suelo, evitando su desplazamiento.
- Proporcionar en todo momento un ambiente iluminado para movilizarse y desplazarse.
- Proporcionar un calzado que tenga una suela resistente y antideslizante, evitar el uso de pantuflas.
- Incentivar el uso de las técnicas de apoyo que han sido indicadas, tales como bastones, andadores, etc.
- Mantener el hogar libre de objetos que estén dispersos en el suelo o cables eléctricos sueltos que puedan hacer tropezar o enredarse en las piernas.
- Evitar encerer los pisos, dejar una luz encendida de noche.
- Incentivar y acompañar a las personas mayores a realizar actividad física diaria durante 30 minutos, de intensidad moderada, lo cual favorecerá su capacidad motora y la no pérdida de equilibrio, por ejemplo, realizar caminatas a paso moderado o bien subir y bajar escaleras.
- aconsejar a la persona mayor a que realice los cambios de posición paso a paso, lentamente, sentándose en la cama durante unos momentos para posteriormente incorporarse.

La prevención y la concientización de los profesionales y la sociedad sobre la importancia de este problema seguramente contribuirá a mejorar la situación de las personas mayores de hoy y las de tiempos venideros.

## Bibliografía

**Kaplan R.; Jauregui J. y Rubin, R. (2009)**, Los Grandes Síndromes Geriátricos, Editorial Edimed, 1 Edición, Argentina.

**Rubenstein L.; Josephson K. (2002)**, The Epidemiology of falls and syncope. Clin Geriatr Med: Falls and syncope in elderly patients 2002, 18: 141-158.

**Touceda M. y Rubin R. (2007)**, Salud, Epidemiología y Envejecimiento. Módulo 4. Especialización en Gerontología Comunitaria e Institucional MDS. Facultad de Psicología de Mar del Plata, Argentina.

