

Prevenir las caídas en las personas mayores

¿Cuáles son los principales factores de riesgo de caídas en personas mayores?



Psicosociales:
Vivir solo, historial de caídas, inactividad, etc.



Demográficos:
Género, raza, edad avanzada, etc.



Medicamentos de riesgo:
psicoactivos, antiarrítmicos, polifarmacia, etc.



Comorbilidades:
Enfermedades cardiovasculares, Parkinson, demencia, etc.



Movilidad:
Pérdida de estabilidad, de capacidad de levantarse, etc.



Neuromusculares:
Pérdida de visión, debilidad muscular, etc.



Psicológicos:
Pérdida cognitiva, ansiedad, miedo a caer, etc.



Ambientales:
Calzado incorrecto, zonas peligrosas en el hogar, etc.

Consejos para prevenir las caídas en las personas mayores



1. Hable con los profesionales sanitarios sobre caídas

Informe al equipo médico sobre todos los medicamentos que toma, si se ha caído anteriormente y sobre las cuestiones de salud como problemas de visión, mareos, etc.



2. Haga actividad física

La actividad física es una de las mejores garantías ante el riesgo de caídas. El taichí, andar, etc., pueden ayudar a mantener el equilibrio, la fuerza o la coordinación.



3. Utilice un calzado adecuado

Se tiene que escoger un calzado adecuado para cada circunstancia. Los zapatos de tacón o las chancletas son más peligrosos: es mejor que use zapatos planos y antideslizantes.



4. Elimine los elementos peligrosos del entorno

Hay que eliminar objetos que puedan provocar traspies: retirar cajas o cables del suelo, asegurar las alfombras al suelo con cinta o eliminarlas, guardar los platos o la ropa en lugares de fácil acceso, etc.



5. Ilumine adecuadamente su hogar

Con una buena iluminación, puede evitar tropezar con obstáculos del entorno. Utilice luces de noche en el dormitorio, baño y pasadizos, y tenga linternas a mano.



6. Utilice dispositivos de asistencia

Disponer de bastones o andadores puede ser útil, así como instalar barandillas o asideros en las escaleras, el lavabo o la ducha, o también un asiento.