



Un espacio de conocimiento e
información sobre el Adulto mayor

Número 2

Año 1, Marzo 2009

[Visite nuestra revista digital >>](#)

Prevenir caídas en el adulto mayor



Es uno de los problemas de seguridad más frecuentes para los ancianos, siendo, a menudo, necesaria la hospitalización, rehabilitación o cuidado prolongados.

Aproximadamente el 30% de los adultos mayores que viven independientes en sus hogares se caen al menos una vez al año. En el 5% de estas caídas se generan fracturas de las cuales el 15% corresponden a fracturas de caderas.

Los cambios fisiológicos que se producen durante el proceso de envejecimiento aumentan el riesgo de usuario de sufrir caídas y otro tipo de accidentes. Las estadísticas arrojan que estos son más proclives a las caídas en el dormitorio, cuarto de baño y cocina.

Los factores de riesgo suponen amenazas para la seguridad individual, entre los que se encuentran:

Deterioro de la movilidad. Causado por la debilidad muscular, artritis, parálisis o mala coordinación y equilibrio.

Deterioro sensorial o comunicativo: deterioro visual, auditivo, táctil o comunicativo como la afasia o alguna barrera lingüística que impide que el usuario pueda expresar su necesidad de ayuda.

Falta de percepción de la seguridad: algunos usuarios no son conscientes de las precauciones de seguridad.

Los riesgos ambientales también deben ser considerados.

Tanto el entorno como el mismo adulto mayor deben tomar prevenciones para evitar las caídas, así se recomienda lo siguiente:

- Prevenir los factores de riesgo individuales.
- Eliminar los peligros del entorno y establecer un camino despejado dentro de la casa y habitación.
- Cambiar lentamente de posición, especialmente al levantarse en las mañanas.
- Agarrarse del mobiliario en caso de necesidad.
- Intervenciones simples como reordenar los muebles para dejar el camino libre hacia el baño, dormitorio o instalar una luz nocturna en ellos.
- Mantener la movilidad de las personas mediante ejercicios y dispositivos auxiliares.
- Instruir sobre la utilización adecuada de bastones, andadores y silla de ruedas.
- Evaluar la idoneidad del calzado para asegurarse que sea cómodo, antiderrapante y firme.

Fuente: <http://www.chile.com>

Recuperado: 16 de febrero

Nota: noticia editada por Palabras Mayores.