

## LA IMPORTANCIA DE PREVENIR LAS CAÍDAS EN LAS PERSONAS MAYORES

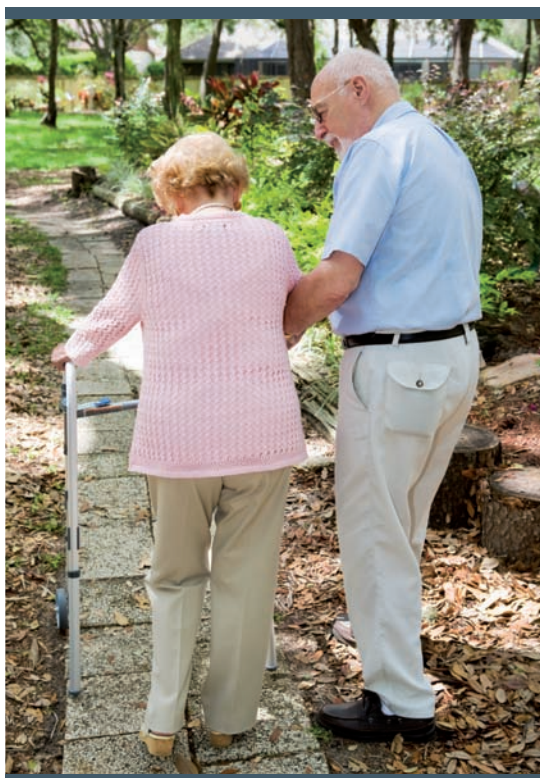
**Las caídas son una de las principales causas de pérdida de calidad de vida, de morbilidad, e incluso de muerte en las personas mayores.**

Según diferentes estudios entre un tercio y la mitad de las personas mayores de 65 años sufren caídas cada año, y en más de la mitad de los casos además se producen de manera repetida, es decir, volverán a caerse en el año siguiente.

Dado que, el 17% de la población española es mayor de 65 años y estimando que esta cifra va aumentando progresivamente, el fenómeno va adquiriendo dimensiones para convertirse en un importante problema de salud pública en nuestra sociedad.

**La prevención de estos accidentes es un objetivo prioritario ya que, una simple caída puede cambiar la vida en estas edades.**

Las secuelas de estas caídas pueden llegar a ser muy graves. Además de las lesiones físicas (fracturas, esguinces, heridas, contusiones, traumatismos craneoencefálicos, etc.) que incluso pueden provocar la muerte, las consecuencias psicológicas son importantes. El miedo que genera la caída puede provocar un síndrome de ansiedad posterior que origina pérdida de autonomía por falta de confianza, deterioro funcional, depresión y un importante aislamiento social.



### PRINCIPALES CAUSAS DE LAS CAÍDAS

Existen diferentes factores que influyen en los accidentes que somos más susceptibles de sufrir cuando llegamos a una edad avanzada.

#### 1//FACTORES INTRÍNSECOS O RELACIONADOS CON LA PERSONA

##### Factores fisiológicos propios del envejecimiento

Al envejecer ocurren en nuestro organismo una serie de las transformaciones que afectan a la percepción del mundo y a nuestras respuestas frente a diversos cambios que se producen en nuestro entorno como son:

- El enlentecimiento de los reflejos.
- La pérdida de la fuerza muscular.
- La degeneración de las articulaciones.
- La disminución de la vista y del oído, etc.

## // SUMARIO //

 La importancia de prevenir las caídas en las personas mayores p\_1, 2 y 3))



 Noticias. p\_4))  
**GRUPOS 4/40**  
**“DA EL PRIMER PASO, CUIDA TU SALUD”.**





# Boletín de Salud Comunitaria

## SERVICIOS MUNICIPALES DE SALUD

### Factores relacionados con diferentes patologías.

Por una parte existen **determinadas enfermedades** que pueden influir de modo negativo en el control de la postura y el equilibrio y predisponer a las caídas. Entre las patologías más frecuentes se encuentran: cardiovasculares, neurológicas y psiquiátricas, del aparato locomotor, sensoriales (engloba a las afecciones oculares, el equilibrio, ...), etc.

Por otra parte, con estos problemas de salud se asocia el **consumo de medicamentos**. El uso de determinados fármacos puede provocar un mayor riesgo a sufrir estas caídas, por ello conviene estar informado de sus efectos y mantenerse alerta. Los de más frecuente uso son antihipertensivos (como los diuréticos), antibióticos, antiinflamatorios, antidepresivos, sedantes, analgésicos, antihistamínicos, etc.

### 2// FACTORES EXTRÍNSECOS O RELACIONADOS CON EL ENTORNO

Estos tienen que ver con un entorno mal adecuado, los más habituales son:

- **Suelos**, muy encerados, resbaladizos, irregulares, con baldosas sueltas.
- **Iluminación** deficiente.
- **Puertas**, estrechas, con pomos difíciles de abrir.
- **Estancias**, con exceso de muebles, alfombras, interruptores muy altos.



- **Baño**, ausencia de antideslizantes y de asideros de apoyo.
- **Cocina**, con muebles de difícil acceso o muy altos o muy bajos.
- **Dormitorio**, camas muy altas o muy bajas, alfombras, ropa de cama pesada, mesillas inestables.
- **Sala de estar**, con exceso de muebles, cortinas demasiado largas, presencia de cables sueltos u otros objetos en el suelo.
- **Portal**, ausencia de rampas y barandillas, felpudos o alfombrillas, iluminación deficiente.
- **Calle**, pavimento en mal estado, obras, aceras estrechas, con desniveles u obstáculos, corta duración de los pasos de peatones.
- **Medios de transporte**, movimientos bruscos o inesperados del vehículo.

### ➤ MEDIDAS PREVENTIVAS

Las medidas preventivas para evitar la primera caída van encaminadas a corregir tanto los factores intrínsecos o personales, es decir aquellos que tienen que ver con el envejecimiento y con la persona, como a corregir los factores extrínsecos o externos, que están relacionados con el ambiente que rodea a esa persona.

### REVISIÓN MÉDICA Y USO CORRECTO DE LOS MEDICAMENTOS

Es muy importante recordar a la persona mayor la necesidad de consultar regularmente con su médico para:

- Corregir los déficit de visión y de oído.
- Que le prescriba la medicación adecuada si la precisa.
- Revisar el tratamiento habitual y el ajuste de las dosis.
- Informarse de los efectos para estar siempre alerta a los posibles riesgos.
- Mantener el cuidado e higiene de los pies.

### COMODIDAD Y SEGURIDAD EN EL HOGAR

Se recomienda modificar las deficiencias una vez detectadas y adaptar la casa para así evitar los riesgos de caída. Algunas de las características que deberían tener los hogares donde viven personas mayores son:

#### Iluminación

- La luz debe ser amplia, sin brillos e indirecta, principalmente en el dormitorio y en el baño. Se debe mantener una luz piloto encendida durante la noche colocada en las diferentes puertas.
- Los interruptores deben estar a una altura que permita alcanzarlos y de un color que resalte en la pared o que sean luminosos.

#### Suelos

- Procurar que las superficies sean antideslizantes y de color uniforme.
- Evitar irregularidades y desniveles, suelos encerados y mojados y cables sueltos.





- Retirar o fijar al suelo alfombras y felpudos.

### Mobiliario

- Evitar el exceso de muebles y eliminar aquellos que puedan provocar tropiezos o restar movilidad.
- Las sillas y sillones deben tener apoyabrazos y respaldo y el asiento no debe ser depresible y su altura de 45 cm.
- La cama debe facilitar la entrada y la salida a la misma y la altura adecuarse a las necesidades personales (45-50 cm del suelo). El colchón no depresible y la ropa de cama ligera para facilitar los movimientos. La mesilla de noche debe ser firme y tener altura suficiente para evitar inclinarse.

### Baño

- Sustituir la bañera por un plato de ducha y colocar alfombrillas antideslizantes dentro y fuera. Instalar barras de apoyo para entrar y salir de la ducha, y a los lados del lavabo y del inodoro.

### Puertas y ventanas

- La puertas deben tener dimensión suficiente (al menos de 80 cm) para permitir el paso de sillas de ruedas, andadores y demás apoyos. Si son correderas las guías deben ser empotradas en el suelo para evitar desnivel.
- Las ventanas deben ser correderas, los pomos de palanca y accesibles (a 1,20 m del suelo como máximo).

### Escaleras

- Se recomienda rampa, de superficie antideslizante, con un mínimo de 75 cm de anchura y la relación longitud/altura no mayor del 8%.
- Las escaleras con pendiente de ángulo entre 25-30°.
- Instalación de barandillas a ambos lados.
- El tamaño del escalón debe ser de 15 cm de altura y 30 cm de anchura y con tiras antideslizantes con contraste de color.

## ▶ HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES

### 1//MOVERSE EN LA VIDA DIARIA

El modo natural de mantener el cuerpo en forma en estas edades es mediante la actividad física cotidiana, **hacer las tareas domésticas, salir, pasear y visitar amigos y familiares, pero de manera segura:**

- **Al subir y bajar escalones**, apóyese siempre en asideros o barandillas, el riesgo de caída disminuye si se baja de lado. Cuando suba incline el tronco hacia delante y cuando baje, evite echarse hacia atrás. Es mejor adelantar primero la pierna más ágil para subir y la menos ágil para bajar.
- **Al sentarse y levantarse** de un asiento utilice siempre los reposabrazos u otro tipo de apoyo.
- **Para entrar y salir de la cama**, permanezca sentado/a durante unos minutos antes de ponerse en pie.
- **No suba a escaleras o taburetes**, solicite ayuda.

- **Realice sentado** la mayoría de actividades domésticas que pueda, como planchar, etc.

- **En la calle**, preste atención a socavones y desperfectos en el suelo, no tenga prisa en los semáforos, camine por aceras anchas, bien pavimentadas y señalizadas, respete las normas de circulación y pida ayuda siempre que lo necesite.

- **Atención al calzado**, debe ser seguro y confortable: fácil de poner y quitar, que sujete bien el pie, que se ajuste pero no comprima, flexible, de puntera ancha y un poco elevada, con un tacón máximo de 25 mm, con suela antideslizante, de materiales transpirables y sin costuras interiores. Se recomienda usar siempre calcetines adecuados para evitar rozaduras y alternar el uso de distintos pares de calzado, así como disponer de diferentes tipos para usar en casa y en la calle.

### 2//ALIMENTARSE ADECUADAMENTE

- La dieta en las personas mayores debe adaptarse a las diversas patologías crónicas que puedan padecer, al estado de la dentadura y a su composición corporal.
- Es aconsejable la ingesta de 5 comidas diarias y la cena debe ser ligera.
- Las frutas y verduras deben comerse a diario ya que favorecen el tránsito intestinal.
- La leche debe estar presente varias veces al día y/o otros alimentos ricos en calcio como batidos, yogures, sardinas en aceite, espinacas...
- Beber agua y líquidos entre horas.
- Controlar el peso.

### 3//REALIZAR EJERCICIO FÍSICO

La actividad física es primordial para prevenir enfermedades y accidentes, ya que estimula el metabolismo mineral de los huesos, repercute en el sistema cardiopulmonar y es muy útil para la coordinación y el equilibrio.

Es recomendable ejercitar varias veces a la semana las articulaciones y los músculos durante al menos 30 minutos a través de una actividad que se adapte a su movilidad y a sus necesidades físicas.

**La leche debe estar presente varias veces al día por su alto contenido en calcio**



### GRUPOS 4/40 “DA EL PRIMER PASO, CUIDA TU SALUD”

El pasado mes de mayo los Servicios Municipales de Salud de la Concejalía de Sanidad y Servicios Sociales, junto con las Asociaciones de Vecinos de Murcia, puso en marcha este programa para el fomento de la actividad física que consiste en la organización de grupos de vecinos para realizar marchas, tuteladas por un monitor, en itinerarios tanto de la ciudad como de las pedanías, 4 días a la semana y durante 40 minutos, **con los objetivos de:**

// Capacitar a los ciudadanos para incorporar la actividad física en su modelo de vida.

// Mejorar la salud y la calidad de vida de los murcianos.

Se realizó la actividad con un primer grupo piloto formado por unas 37 personas de entre 45 y 70 años que siguió un itinerario fijo por el Paseo del Malecón los lunes, martes, miércoles y jueves de 20:30 a 21:15 horas durante 6 semanas, del 19 de mayo al 30 junio.

El monitor, un profesional de la actividad física, dirige y dinamiza la marcha, con un esquema diario que consiste en calentamiento inicial, recorrido a paso moderado-ligero según capacidades del grupo, ejercicio de brazos y tronco y estiramientos finales.

#### VALORACIÓN DE LOS PARTICIPANTES

Los participantes en esta primera experiencia han acogido muy bien el programa, con una media de 59 años, en su mayoría mujeres, opinan que **han notado mejoría en su calidad de vida, destacando mejor estado de ánimo, mayor agilidad y mejora de sus relaciones sociales.**

#### SELECCIÓN DE “MONITORES 4/40 NO EXPERTOS Y CREACIÓN DE UN REGISTRO”

De este primer grupo se han seleccionado personas voluntarias que quieren ser “monitores de grupos 4/40”.

Éstas recibirán en un curso de 10 horas el próximo octubre la formación apropiada para convertirse en dinamizadores de los nuevos grupos que se vayan formando en cualquier parte del municipio.

Contarán con la supervisión y apoyo de un monitor profesional.

#### CONTINUACIÓN DEL PROGRAMA

Las marchas en grupo con monitor se reinician el 6 de octubre.



**4 Grupos Andar en compañía cuidando TU SALUD**

Programa de Promoción de la Salud de la Concejalía de Sanidad del Ayuntamiento de Murcia y de la Federación de Asociaciones Vecinales del Municipio de Murcia

¡INCORPÓRATE A NUESTROS GRUPOS!  
Totalmente gratuito

**Da el primer PASO**  
**Cuida tu Salud**

**4 días a la semana** **40 minutos al día**

- Recorridos en grupo por circuitos de la ciudad y pedanías.
- Cuatro días a la semana, cuarenta minutos cada día.
- Dirigidos por un monitor que orientará la actividad física a la salud.
- Sesiones de formación para voluntarios que deseen dirigir otros grupos 4/40.

INSCRIPCIONES:  
Tel: Fax: 968 218 763  
Correo electrónico: [info@faavvmurcia.es](mailto:info@faavvmurcia.es)

MÁS INFORMACIÓN EN:  
[www.ayuntamientomurcia.es](http://www.ayuntamientomurcia.es)

### + info:

#### FEDERACIÓN DE ASOCIACIONES VECINALES DEL MUNICIPIO DE MURCIA

Horario de atención al público:  
de 17 a 19 h de lunes a jueves.  
C/ San Patricio, 10, 2º, puerta 1. 30004 Murcia  
Teléfono y Fax: 968218763  
E-mail: [info@faavvmurcia.es](mailto:info@faavvmurcia.es)  
Web: <http://www.faavvmurcia.es>

Servicios Municipales de Salud  
Teléfonos: 968 247 062 / 968 247 112

#### BIBLIOGRAFÍA

Campaña “Con mayor cuidado”, Prevención de riesgos en el hogar, “Estudio de Investigación sobre Seguridad en el Domicilio de Personas Mayores”. Fundación Mapfre.

Proyecto PRECAN, Estudio de Prevención de Caídas en Personas Mayores, Campaña “Eres grande cuídate”. IAVANTE, Junta de Andalucía.