



Información para el asistente de salud

Consejos para el cuidado de personas mayores

Las caídas

Las caídas son muy comunes. Una de cada tres personas mayores caerá el próximo año. Las caídas pueden ser muy graves. Pueden causar la fractura de huesos, como fracturas de la cadera, moretones y lesiones en la cabeza. Una caída puede hacer difícil el caminar y moverse, lo cual puede privar de independencia a una persona mayor. Las personas que se caen, con frecuencia tienen miedo de volverse a caer. A veces este miedo puede hacer que las personas mayores sean menos activas o que arrastren los pies al caminar. Esto puede debilitar los huesos y aumenta la probabilidad de que la persona mayor se vuelva a caer.

Consejos para prevenir las caídas

Las causas de la mayoría de las caídas de las personas mayores son a muy variadas. Estas incluyen algunos problemas con los medicamentos y el equilibrio. Por lo general, es necesario hacer varios cambios para prevenir las caídas. La tabla de abajo contiene una lista de algunos cambios para prevenir las caídas. Estos consejos pueden ayudar aun si la persona mayor no se ha caído antes. Tal vez usted no sepa si la persona a la que cuida se ha caído antes.

Aproximadamente, la mitad de las personas mayores que se caen no lo reportan. Usar estos consejos con todos es mejor.

| Cambios por el envejecimiento y qué hacer | |
|---|---|
| Ejercicio | Motive la actividad física. Incluya ejercicios que ayuden con el equilibrio y la fuerza. La mayoría de las agencias locales que trabajan con personas mayores ofrecen programas para prevenir las caídas. |
| Huesos fuertes | Hable con su proveedor de servicios de salud sobre el tratamiento con calcio y vitamina D para las personas mayores. Pregunte también sobre el chequeo para detectar la osteoporosis. |
| Cuidado de los pies | El dolor en el pie, las uñas largas y el entumecimiento o ardor de los pies pueden causar caídas. Llevar zapatos en casa. |
| Cuidado de los ojos | La visión deficiente puede causar caídas. Vea a un especialista de los ojos una vez al año, mínimo. Use anteojos si los necesita. |
| Medicamentos | Algunos medicamentos pueden causar mareo, debilidad y mal equilibrio. Consumir varias medicinas también aumenta el riesgo. Hable con el proveedor de servicios de salud. |
| Cambio de posición | Muchas personas se marean al ponerse de pie. Cambie de posición despacio. Dele tiempo a la persona para acomodarse. |

Esta página de Información para el asistente de salud es parte de una serie de consejos para el cuidado de personas mayores. Se distribuye para ayudar a los asistentes de salud familiares y comunitarios, trabajadores de cuidado directo y representantes de la salud en la comunidad a cuidar a las personas mayores. Disponible en inglés y en español en www.aging.arizona.edu

Cambie el entorno

Hacer algunos cambios en casa también ayudará a reducir el riesgo de caerse.

| El entorno | Mejoras que pueden prevenir las caídas |
|--------------------------|--|
| La iluminación | La iluminación debe ser brillante dentro y fuera de casa. Use luces nocturnas en los pasillos y baños, e interruptores de luz cerca de sillas y camas. |
| El piso | Quite o ajuste alfombras sueltas para que no se amontonen o deslicen. Revise la alfombra para asegurarse de que está instalada correctamente. Repare cualquier grieta en el piso. Evite superficies duras que brille y sea resbalosa. Use superficies con un acabado firme. |
| Los baños | Ponga barandillas cerca de las tazas del baño y en las tinas o regaderas. Ponga tapetes antideslizantes en el piso de la tina o regadera. Use tapetes para el piso que tengan respaldo de goma. Considere usar una silla para la regadera. |
| Las escaleras | Cuando sea posible, limite el entorno de la persona mayor a el piso principal. Si se usan escaleras, instale barandillas de soporte de peso en ambos lados de la escalera, justo por debajo del nivel del codo. Asegúrese de que todas las escaleras estén bien alumbradas y de que cualquier alfombra esté firmemente asegurada en cada escalón. |
| Los muebles | Se pueden instalar barandillas para camas en la base de la cama para ayudar a la persona mayor a meterse y salir de la cama. Las sillas deben tener apoyabrazos que sean fuertes y que sobresalgan por delante del cojín del asiento, para usarlos como apoyo al pararse. Las sillas no deben ser tan bajas que las caderas queden por debajo del nivel de las rodillas al sentarse. |
| Los bastones y andaderas | Muchas personas mayores usan un bastón o una andadera para mantener el equilibrio, pero no los usan adecuadamente. Esto puede aumentar el riesgo de caerse. Las personas mayores que se caen mientras usan un bastón o andadera son más propensas a lastimarse. Los terapeutas físicos pueden ayudar a seleccionar un bastón o andadera. Ellos pueden ayudar con las medidas y proporcionar la educación para un uso adecuado. |
| El desorden | Recoja los espacios desordenados para asegurarse de que las vías de acceso sean lo más amplias posible y no haya peligros de tropiezo, en especial en los pasillos y escaleras. |

Las caídas en personas mayores son comunes y graves. Las personas mayores deben hablar con su médico de cabecera para informarse sobre el riesgo a caerse. Juntos pueden hacer un plan para prevenir las caídas y permanecer independientes.

Sitios web útiles

Fall Prevention Center of Excellence: <http://stopfalls.org/>

Escrito por: Mindy J. Fain, MD, University of Arizona Center on Aging

Información para el asistente de salud ~ Consejos para el cuidado de personas mayores
 Editado por un equipo interprofesional de la University of Arizona Center on Aging