

CÓMO PREVENIR LAS CAÍDAS



Un ameno manual
por cortesía de
FISIOSENIOR





CÓMO PREVENIR LAS CAÍDAS

FISIOSENIOR

1. Introducción y definición de caída según la OMS
2. Magnitud del problema
3. Análisis del riesgo de caídas
4. Síndrome post-caída
5. ¿Por qué nos caemos?
6. Qué podemos hacer para prevenir las caídas:
 - Adoptar una dieta saludable y buena hidratación.
 - Controlar la ingesta de medicación
 - Realizar actividad física
 - Ejercicio aeróbico
 - Ejercicios de fuerza muscular
 - Ejercicios de equilibrio
 - Estiramientos
 - Acondicionar el domicilio
 - Utilizar ayuda técnica si es necesario
 - Utilizar un calzado adecuado
7. En resumen



*Antes de comenzar con esta práctica y sencilla guía sobre la prevención de caídas, permíteme presentarme. Mi nombre es **María Martínez Castro**, soy fisioterapeuta con 12 años de experiencia profesional, la mayoría de los cuales han transcurrido con personas mayores y enfermos neurológicos en Francia y en España. Hace cuatro años creé [FisioSenior](#), un servicio de fisioterapia a domicilio en Madrid, con el objetivo de acercar los beneficios de la fisioterapia al propio entorno del paciente mayor.*

A día de hoy, las caídas ocupan el 29.5% de nuestros tratamientos de fisioterapia y pueden cursar con fracturas, dolores invalidantes, inmovilización con la consiguiente pérdida de musculatura y miedo a volver a caerse, entrando en un círculo vicioso del que la persona mayor no logra salir sin ayuda profesional y familiar.

Esta guía sobre prevención de caídas pretende abarcar de forma muy sencilla todas las variantes relacionadas con las caídas en los mayores haciendo hincapié en aquellas que son modificables y mejorables.

Va dirigida a un público muy extenso, desde personal sanitario, estudiantes, cuidadores, familiares hasta personas mayores que han sufrido caídas o quieren prevenirlas. Hagamos de la prevención la mejor medicina.



Si te gusta esta guía práctica sobre prevención de caídas y quieres conocer más ejercicios y consejos para personas mayores, te recomiendo nuestro ebook **“MÁS DE 100 IDEAS PARA UN ENVEJECIMIENTO ACTIVO”**. En él encontrarás todo un abanico de actividades específicas para mayores. Contiene: 36 ejercicios físicos sencillos para realizar en casa sin necesidad de material, 36 actividades mentales en las que se trabajan todas las áreas cerebrales y 36 consejos para envejecer en las mejores condiciones. Llévate lo pinchando [AQUÍ](#)





1 Introducción y definición de caída según la OMS

Introducción

Todos hemos sufrido caídas a lo largo de nuestra vida, desde que somos niños y comenzamos a caminar hasta siendo adultos cuando vamos despistados.

Sin embargo, la frecuencia de las caídas aumenta irremediablemente con la edad, así como sus consecuencias. Buscamos proporcionar información de manera sencilla y clara para luchar contra el conjunto de factores que provocan las caídas.

Definición de caída

La OMS define caída como la consecuencia de cualquier acontecimiento que precipita al individuo al suelo en contra de su voluntad. Puede ser accidental (factor extrínseco) y no accidental (factor intrínseco, como pérdida de conciencia). La mayoría de las caídas están asociadas a deficiencias sensoriales, neuromusculares y osteoarticulares.



2 Magnitud del problema

- En España las caídas representan un 80% de los accidentes domésticos.
- En España se caen anualmente un 30% de las personas mayores de 65 años y un 40 % de los mayores de 75 años.
- Hasta los 75 años las mujeres sufren más caídas que los hombres, pasando a tener la misma incidencia por sexo a partir de esa edad.
- Constituye uno de los problemas epidemiológicos mas graves en nuestra sociedad, desencadenando una cascada de consecuencias negativas.
- Después de una primera caída, más de la mitad de esas personas se vuelven a caer en el transcurso del año.
- Un 10% de las caídas tiene consecuencias de salud graves como hematomas subdurales o fracturas y un 20% necesitan atención médica.
- El 90% de las fracturas de cadera, muñeca y pelvis en personas mayores están asociadas a caídas.

De todos estos datos nace la importancia de informar y educar en acciones de prevención contra este fenómeno que puede causar tanto daños físicos como morales para la persona que lo sufre.



3 Análisis del riesgo de caídas

Si recientemente usted o algún familiar se ha caído, podemos intentar analizar las circunstancias de esa caída; haciéndonos las preguntas adecuadas, lograremos aclarar y disipar un poco el miedo así como identificar los factores a fin de poder remediarlos.

1. ¿Cuántas veces se ha caído durante este año?
2. ¿Se ha caído en fechas significativas? (Navidad, cumpleaños...)
3. ¿En qué lugar se ha caído y cuáles son sus características? (Estado del suelo, claridad, mobiliario...)
4. ¿Cuántos medicamentos toma al día?
5. ¿Presenta problemas de movilidad o dolores articulares?
6. ¿Utiliza ayudas técnicas para la marcha?
7. Según usted, ¿a qué se han debido las caídas? (Medicamentos, tropiezo, mareo, mal estado del suelo...)
8. ¿Cuáles han sido las consecuencias de la caída? (Lesiones, inmovilidad, miedo...)
9. ¿Vive usted solo, dispone de botón de tele-asistencia en el domicilio?

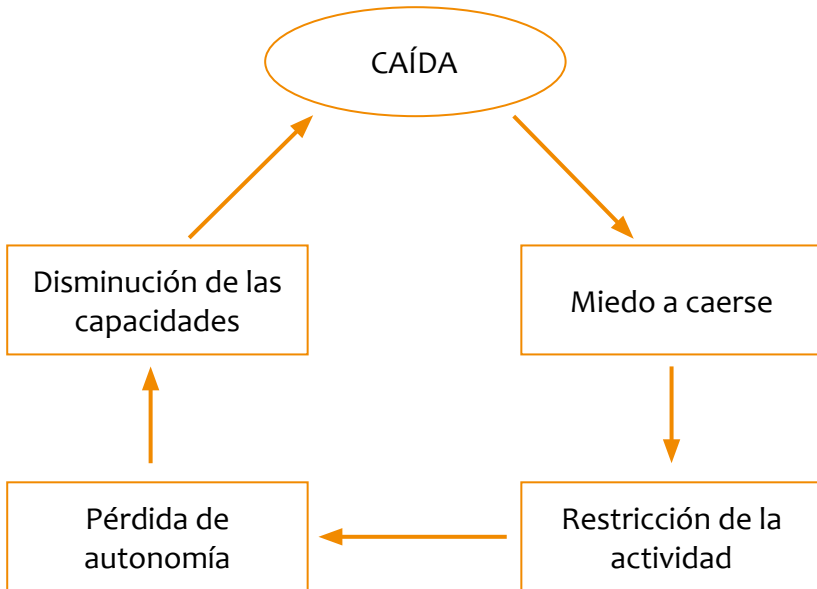
Una vez realizado el test y leído este libro, podremos identificar mejor dónde puede estar el problema y las medidas correctas que debemos adoptar.



4 Síndrome post-caída

Síndrome post-caída: el miedo a volver a caerse

Constituye un factor de riesgo que conlleva una restricción de la movilidad y de la actividad importante y, como consecuencia, una grave pérdida de autonomía debido a la disminución de confianza y seguridad que presenta la persona que se ha caído. Se entra en un peligroso círculo de inactividad que es necesario romper cuanto antes con ayuda de profesionales.





5 ¿Por qué nos caemos?

La caída suele ser la suma de varios de los siguientes factores.

Factores intrínsecos: Son aquellos que dependen del individuo, del propio proceso de envejecimiento o de enfermedades que van apareciendo.

Ejemplos de factores intrínsecos:

- Edad avanzada
- Sedentarismo
- Problemas de equilibrio y marcha
- Disminución de la fuerza muscular
- Alteraciones auditivas, visuales, vestibulares
- Modificaciones óseas (osteoporosis, artrosis...)
- Enfermedades crónicas (ACV, Parkinson, demencia...)
- Hipotensión, vértigos, deshidratación, infección urinaria...

Factores extrínsecos: Son aquellos externos al individuo, provienen del exterior. Dependen del ambiente que les rodea o de su estilo de vida.

Ejemplos de factores extrínsecos:

- Fármacos (psicotrópicos y cardiovasculares sobre todo)
- Alcohol y otras sustancias
- Actividad de riesgo (subirse a una silla, a una escalera...)
- Calzado inapropiado
- Mal acondicionamiento del hogar
- Deterioro del entorno público



6 ¿Qué podemos hacer para prevenir las caídas?

Como ya hemos visto, las caídas pueden deberse a varios factores; decimos que es multifactorial. A continuación, se presentan las áreas que podemos mejorar en nuestro día a día para prevenir las caídas.

1. Adoptar una dieta saludable y buena hidratación
2. Controlar la ingesta de medicación
3. Realizar actividad física: ...
4. Acondicionar el domicilio
5. Utilizar ayuda técnica si es necesario
6. Usar calzado adecuado

¿Quieres conocer más acerca de cada uno de estas áreas? No te pierdas nuestro ebook al completo

“MÁS DE 100 IDEAS PARA UN ENVEJECIMIENTO ACTIVO”

1. Adoptar una dieta saludable y una buena hidratación:

- La ingesta calórica de una persona debe estar comprendida entre 1800-2000 calorías. Con la edad, se tiende a comer menos; en todo caso, nunca debe ser menor a 1500 calorías.



- Existen micronutrientes que nos ayudaran a mantener nuestro cerebro, huesos y músculos en buenas condiciones; entre ellos, podemos citar: Zinc (lucha contra los radicales libres), Calcio (ayuda a la mineralización ósea), Selenio (componente importante de la musculatura), Vitamina B9 (su carencia está muy relacionada con problemas cognitivos), B12 (indispensable para el equilibrio y sistema propioceptivo) y Vitamina D (imprescindible para huesos, fuerza muscular y equilibrio). Hay estudios que demuestran que la vitamina D en dosis correctas y prescritas por un médico disminuye hasta un 20% las caídas en mayores de 75 años.
- Al mismo tiempo, es muy importante una hidratación óptima, entre 1500 ml y 2000 ml diarios, ya sea en forma de agua, zumos sin azúcares añadidos o caldos y sopas. Una deshidratación en mayores puede desencadenar confusión e infecciones urinarias recurrentes.





2. Control de medicamentos:

- Debemos tener en cuenta que la ingesta de 4 o más medicamentos al día se asocia con un mayor riesgo de caída. Es necesario ajustar bien las dosis a cada persona, conocer los posibles efectos secundarios y las interacciones entre varios medicamentos.
- Si la caída se ha producido varias veces en la misma franja horaria, debemos sospechar de un origen farmacológico de la caída por hipotensión.
- Los medicamentos más relacionados con caídas son los psicotrópicos y los cardiovasculares, ya que pueden desencadenar vértigos, hipotensión, debilidad...
- Nunca automedicarse ni dejar de tomar un fármaco por iniciativa propia sin consultar al médico.
- Llevar muy bien controlada las horas y dosis para no olvidarse ni repetir medicación.





3. Realizar actividad física:

- La carencia de actividad física provoca una disminución de la masa muscular, de la coordinación, del equilibrio y de la velocidad de ejecución de las tareas.
- Es esencial mantener y desarrollar la flexibilidad, la fuerza, la propiocepción y la confianza en uno mismo para vivir de manera lo más autónoma e independiente posible. Además, la actividad física ayudara a limitar la pérdida de densidad mineral ósea responsable de la osteoporosis.
- Existen multitud de ejercicios beneficiosos que podemos dividir en diferentes grupos:

i) Ejercicio aeróbico

Es aquel ejercicio de baja o moderada intensidad con cierta duración en el tiempo en la que trabajamos, sobre todo, nuestro sistema cardiovascular y pulmonar. Los ejemplos más comunes son: nadar, caminar a paso ligero, ir en bicicleta o correr.



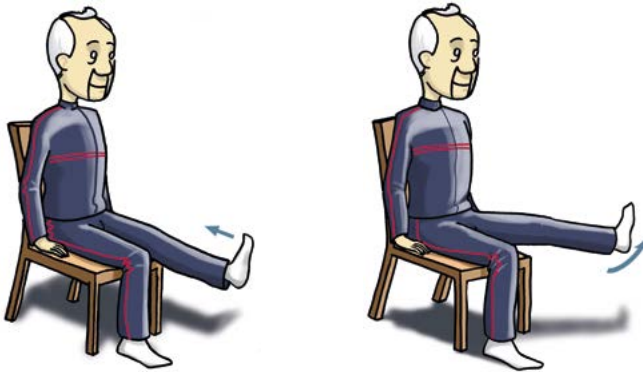


ii) Ejercicios de fuerza muscular

Sirven para fortalecer y tonificar la musculatura. Está probado mediante estudios que hay una estrecha relación entre caídas y debilidad muscular. A continuación se exponen dos sencillos ejercicios para trabajar la musculatura de las piernas. Si un ejercicio resulta muy sencillo, se pueden realizar más repeticiones, incluir pequeños pesos o lastres o introducir alguna variante para aumentar la dificultad.

Objetivo: Fortalecer varios grupos musculares de los miembros inferiores. Favorecer la coordinación y atención.

Posición: Sentado en una silla, con la espalda bien apoyada en el respaldo.



Este ejercicio consta de cuatro tiempos:

1. Eleva la pierna, estirando la rodilla y con la punta del pie hacia ti. Mantén unos segundos.
2. A continuación, separa la pierna lateralmente y mantén unos segundos.
3. Vuelve a llevar la pierna extendida al centro.
4. Relaja la pierna, apoyando el pie en el suelo.

Repite alternativamente con ambas piernas.



Objetivo: Tonificar los músculos implicados en la flexión de cadera, rodilla y pie.

Posición: De pie, la espalda bien recta, manos apoyadas en el respaldo de una silla alta.



Eleva la rodilla y flexiónala intentando formar un ángulo recto en la articulación de la cadera y de la rodilla. Flexiona también la punta del pie hacia arriba. Mantén unos segundos y relaja. Realiza el ejercicio alternativamente con ambas piernas.

Variante para trabajar equilibrio: prueba a soltar ligeramente una o las dos manos manteniendo el equilibrio durante unos segundos. Si te desestabilizas, no dudes en volver a colocar tus manos en el respaldo.

Estos son solo dos de los muchos ejercicios que se pueden hacer cómodamente en casa con un mayor. ¿Quieres conocer otros 33 ejercicios? Encuéntralos en nuestro ebook “MÁS DE 100 IDEAS PARA UN ENVEJECIMIENTO ACTIVO”



iii) Ejercicios de equilibrio

Son aquellos ejercicios en los que ponemos a prueba nuestro sistema de equilibrio y propiocepción, tan necesario para evitar las caídas. Algunos ejemplos pueden ser: caminar de puntillas, de talones, lateralmente, en zigzag, mantenerse unos segundos a la pata coja...

Objetivo: Tonificar los miembros inferiores, mejorar el equilibrio y prevenir las caídas.

Posición: De pie, caminando por el pasillo.



En un pasillo amplio, cerca de la pared por si tuvieras que sujetarte en algún momento, prueba a desplazarte varias veces de las siguientes maneras, descansando siempre que lo necesites:

- De talones.
- De punteras.

Si tienes dificultad, comienza realizando estos ejercicios de pie, con ayuda de una silla y sin desplazarte (ver página 97). Si lo utilizas normalmente, puedes hacer uso de tu bastón o andador para caminar.



Consigue los ejercicios de equilibrio al completo con dibujos y explicaciones sencillas **AQUÍ**

iv) Estiramientos

Son muy importantes para evitar lesiones, disminuir la rigidez, aumentar la flexibilidad muscular y la capacidad de contracción del músculo. Se pueden realizar antes y después del ejercicio físico.

Los estiramientos son una parte básica para los mayores, puesto que con los años la musculatura pierde elasticidad.

¿Quieres aprender sencillos estiramientos de todos los segmentos corporales? Encuéntralos **AQUÍ**

4. Acondicionar el domicilio:

Hay muchas pequeñas medidas que podemos adoptar para prevenir las caídas en nuestro domicilio. La mayoría de las caídas se producen en casa; los lugares más comunes son: el baño, la cocina o el dormitorio. A continuación, identificamos los cambios generales a realizar:

- Buena iluminación: posibilidad de dar la luz desde la cama e interruptor fuera de baño y cocina.
- Quitar las alfombras de la casa para no tropezar.
- Tener siempre el móvil o el botón de teleasistencia con nosotros.



- Tener siempre seco y limpio el suelo.
- Colocar barras protectoras en la cama si es necesario.
- Evitar la bañera, cambiar por plato de ducha con barras para agarrarse.
- Evitar espacios recargados de muebles y con objetos por el suelo.
- Evitar subirse a taburetes, escaleras y sillas.
- Si nos cuesta caminar, comprar un carrito para transportar platos y comida.

Aparte de estas medidas básicas, existen otras concretas de cada estancia de la casa. Accede al ebook completo y conoce con detalle las adaptaciones del baño, la habitación y la cocina

5. Conocer y usar ayudas técnicas si es necesario:

Hoy en día, tenemos a nuestra disposición ayudas para caminar que nos harán más fáciles los desplazamientos y nos darán una mayor estabilidad, como pueden ser bastones, muletas, andadores... También podemos encontrar órtesis, rodilleras y otros productos que disminuirán el dolor y fomentarán una correcta movilidad de nuestras articulaciones.



- **Bastones y muletas:**

Indicados para dolores ligeros de cadera, rodilla o pie y pequeñas pérdidas de equilibrio.

¿Quieres conocer los diferentes tipos de bastones que existen y cuál se adapta a cada persona? Más información en nuestro ebook

“MÁS DE 100 IDEAS PARA UN ENVEJECIMIENTO ACTIVO”

- **Andadores:**

Indicados para artrosis avanzada y dolores de piernas, debilidad muscular y pérdidas importantes de equilibrio.

Conoce los tipos de andadores y cuándo está recomendado cada uno en nuestro ebook, pinchando aquí



- **¿Cómo hacer un uso correcto de los bastones y andadores?**
- Tanto los bastones como las muletas o los andadores deben ser regulables en altura, la empuñadura debe estar a la altura de la cadera de la persona y el codo, flexionado 20 o 30 grados.
- Los bastones y muletas se llevarán, si es posible, con la mano dominante y siempre del lado contrario a la pierna con más dolor o más débil.
- Para caminar correctamente con un andador, los pies deben estar siempre a la altura de los dos apoyos o ruedas traseras, nunca se debe avanzar el andador demasiado lejos.





6. Utilizar calzado adecuado

La elección del calzado es algo muy importante en la prevención de caídas:

1. Compra los zapatos al final del día, ya que los pies suelen estar más hinchados, sobre todo en verano.
2. Evita las suelas muy blandas y el calzado muy plano.
3. Elige calzado de piel, cerrado por detrás, que sujete bien el talón y el tobillo.
4. Evita los tacones de más de 4 cm de altura y finos. La cuña en vez del tacón también es una buena solución.
5. El interior del calzado debe ser transpirable, de puntera ancha y con suela flexible para mejorar la amortiguación.
6. Opta por cierre tipo con velcro o elásticos laterales si tienes dificultad con los cordones.
7. Si necesitas plantillas especiales, compra un número más y utilízalas siempre.





7

En resumen

- Las caídas son un problema grave de salud en los mayores de 65 años.
- Las caídas se deben a diferentes causas, muchas de ellas modificables.
- Un buen estado físico es vital a la hora de prevenir caídas.
- La mayoría de las caídas son en el hogar; acondicionemos nuestro entorno adecuadamente.
- Existen ayudas técnicas para facilitar el equilibrio y la marcha.
- Un buen calzado nos ahorra tropiezos.
- Y por último: **no esperes a caerte para prevenir las caídas!**



EBOOK

“MÁS DE 100 IDEAS PARA UN ENVEJECIMIENTO ACTIVO”

Si te ha gustado esta guía práctica sobre prevención de caídas y quieres profundizar para conocer más ejercicios y consejos para personas mayores, te recomiendo nuestro ebook **“MÁS DE 100 IDEAS PARA UN ENVEJECIMIENTO ACTIVO”**. En él encontrarás todo un abanico de actividades específicas para mayores explicadas de forma muy sencilla por 4 personajes y con ilustraciones a todo color. Contiene:

- **36 ejercicios físicos** para tonificar la musculatura, estirarla y trabajar el equilibrio y la respiración. Se trabajan todos los segmentos corporales en las diferentes posturas: tumbado, sentado, de pie y caminando. Todos los ejercicios están pensados para mayores.
- **36 consejos:** el cuerpo va cambiando con los años y necesita adaptarse a nuevas situaciones. En el ebook **MÁS DE 100 IDEAS PARA UN ENVEJECIMIENTO ACTIVO** encontrarás consejos basados en las necesidades de la población mayor tales como: levantarse correctamente de la cama o sillón, qué posiciones son las correctas para dormir o cargar peso, cómo estimular diariamente la mente de forma sencilla, cómo acondicionar el hogar



o todo sobre las ayudas técnicas para la marcha, entre otras cosas.

- **36 actividades mentales** para estimular el cerebro trabajando todas las áreas: cálculo, lenguaje, memoria, razonamiento... La mente y el cuerpo son un todo y por lo tanto deben ser trabajados de forma global.

Podrás utilizar con los mayores todas las fichas incluidas en el [ebook](#), ya que son muy manejables y fáciles de entender.

¿Quieres tu ejemplar del ebook? Pincha en este cuadro:

“MÁS DE 100 IDEAS PARA UN ENVEJECIMIENTO ACTIVO”



“CÓMO PREVENIR LAS CAÍDAS” es un ebook gratuito,
cortesía de [Fisiosenior](#).

Ha sido ideado y escrito por María Martínez Castro.
El diseño y la ilustración han sido cosa de [Joaquín Olmo](#).
2017

