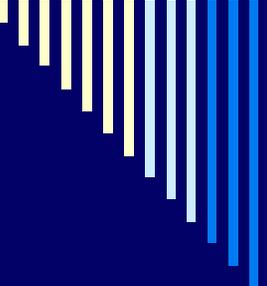


PREVENCIÓN DE CAÍDAS EN ANCIANOS

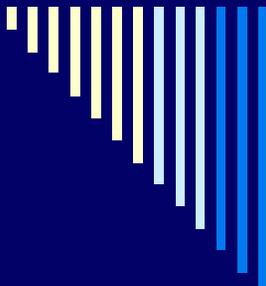
J.Javier Soldevilla Agreda

Valencia 20 de Noviembre de 2009



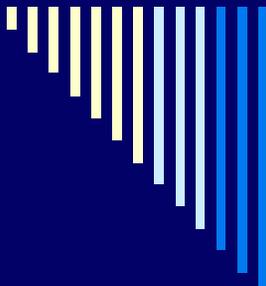
Las caídas en los mayores...

- “Uno de los problemas más importantes de la patología geriátrica...”
 - “Una de las principales causas de lesiones, incapacidad e incluso de muerte...”
 - “Prototipo característico de los síndromes geriátricos”.
 - “Un reto para todos los profesionales que atienden pacientes de edad avanzada”.
-



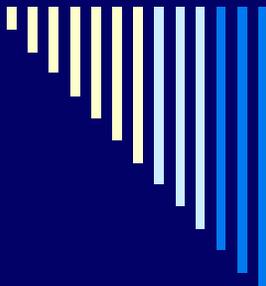
Epidemiología

- **Accidentes :**
 - 5ª Causa de muerte en el mundo**
 - **66 % de los accidentes son caídas**
 - **75 % de todas las caídas se producen en mayores de 65 años**
-



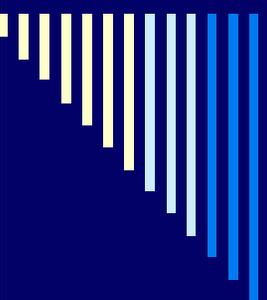
En la Comunidad...

- ❑ **33 % de los Mayores en un año sufren caídas**
(0.2-0.8 caídas/anciano/año)
 - ❑ **10-15 % de todas las emergencias**
 - ❑ **Sólo 5 % fractura**
 - ❑ **2 % Ancianos que se caen necesitará ser hospitalizado**
 - ❑ **La mitad de éstos sobrevivirá solo un año**
-



En Instituciones...

- **Incidencia : Hasta un 50 %**
(0.6-3.6 caídas/paciente/año)
 - **Entre 10 y 25 % sufren serias consecuencias (fracturas, heridas,...)**
-



CAÍDAS

Consecuencias físicas
inmediatas

Dolor
Fracturas
Heridas

Consecuencias psicológicas

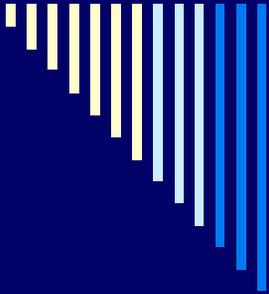
Miedo a una nueva caída
Pérdida de autoconfianza
Síndrome post-caída

Restricción de la movilidad

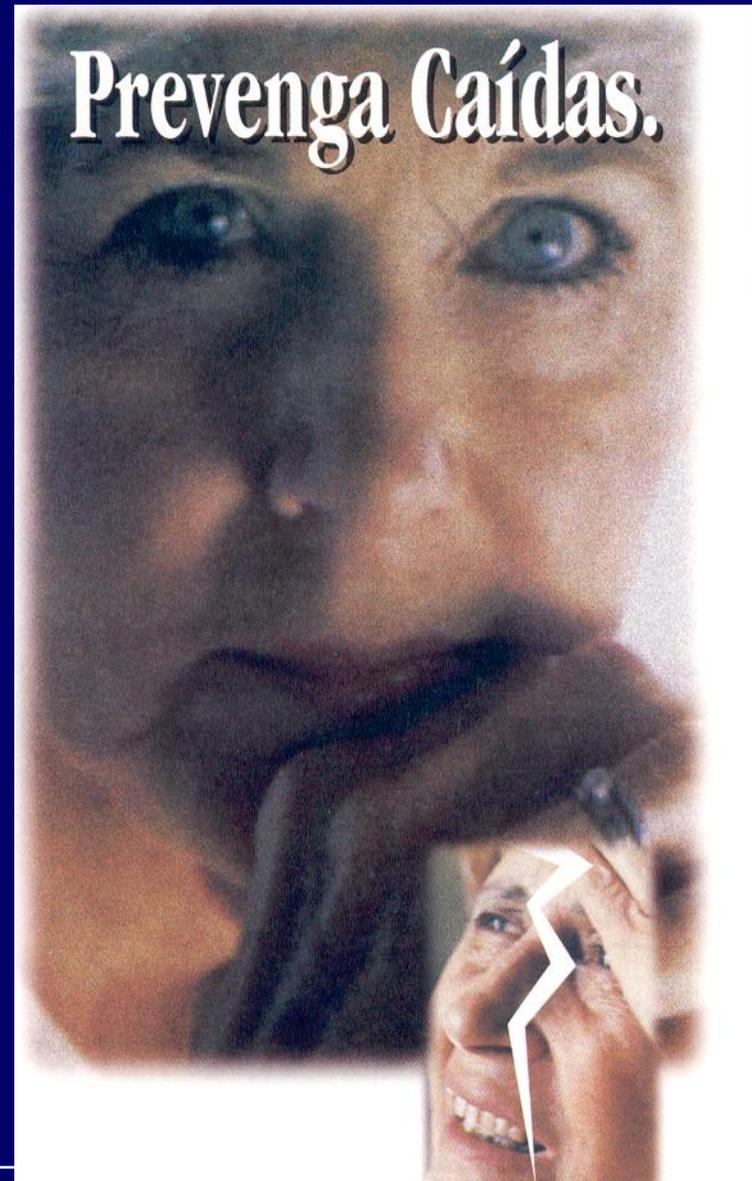
Dependencia para las AVD

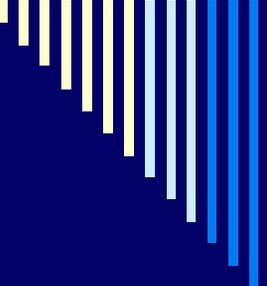
Institucionalización

Muerte



**Como objetivo de
calidad**

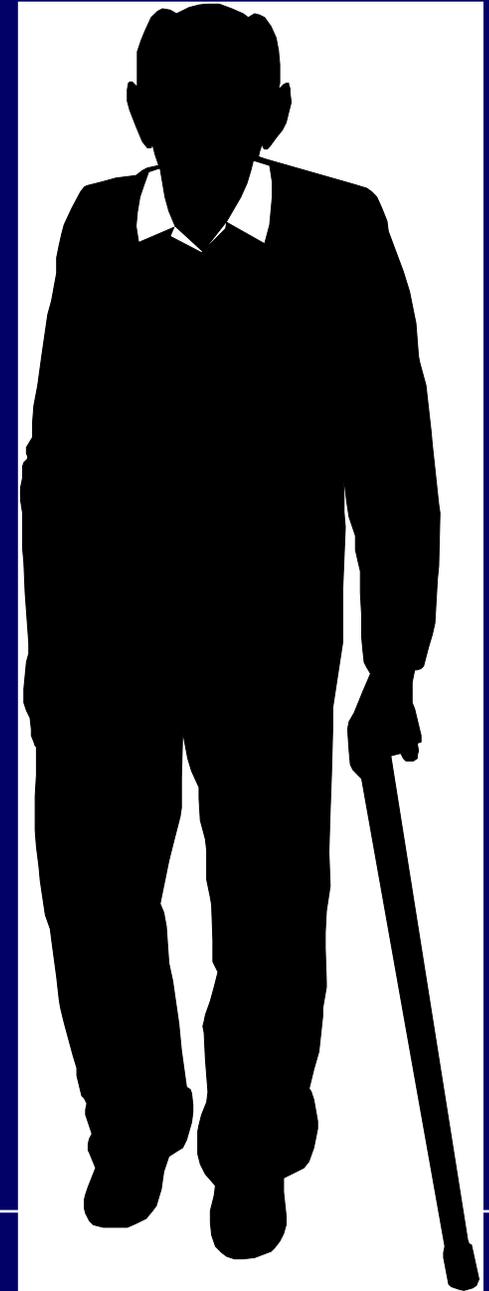


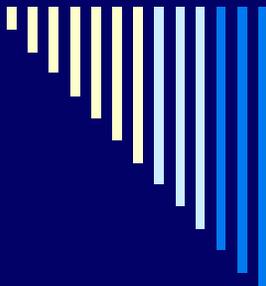


Estrategia General de Prevención de Caídas

Antes de que acontezcan

**Prevención
Primaria**

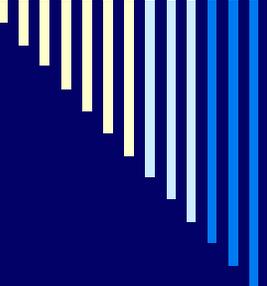




Prevención Primaria de Caídas

1. Educación para la Salud y promoción de hábitos saludables

“Mantener un buen estado físico global”



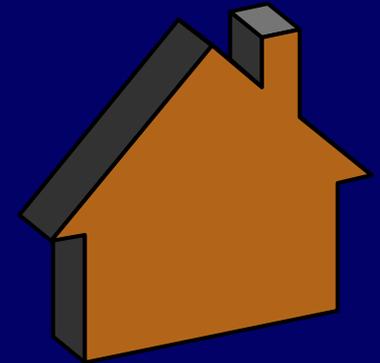
Prevención Primaria de Caídas

2. Medidas ambientales

Peligros ambientales (1)

□ En la vivienda :

- Suelos
- Iluminación
- Escaleras
- Cocina
- Cuarto de baño
- Dormitorio : camas, muebles, objetos



COMPRUEBE LA SEGURIDAD

Lista De Comprobación Para Evitar
Caídas – Manual Para Ancianos



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
Centers for Disease Control and Prevention
National Center for Injury Prevention and Control

Haga Que Su Hogar Sea Más Seguro

Todos los años, miles de norteamericanos ancianos se caen en sus casas. Muchos de ellos sufren daños físicos graves y algunos quedan incapacitados. En 1996, más de 8,500 personas mayores de 65 años murieron a causa de caídas.

Las caídas se deben a riesgos que pueden ser fácilmente prevenidos. Esta lista de comprobación le ayudará a reducir los peligros que hay en su casa.

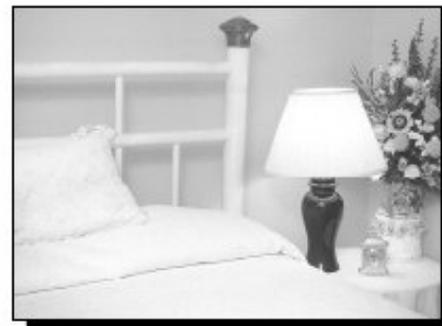
La lista de comprobación hace preguntas sobre los riesgos que hay en cada cuarto de su casa. Le dice cómo solucionar el problema. Esta lista le dice como solucionar los problemas y encontrará otros consejos prácticos para evitar las caídas.

Dormitorios

Compruebe todos sus dormitorios.

Q. ¿Es difícil llegar al interruptor de la luz que se encuentra cerca de la cama?

- Ponga una lámpara cerca a la cama adonde pueda llegar fácilmente.

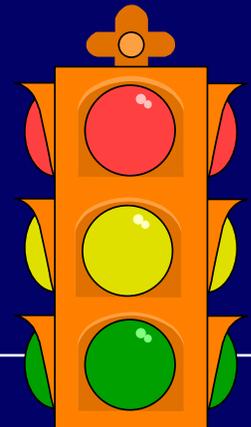


Q. ¿Se encuentra oscuro el pasillo que va de su cama al baño?

- Ponga una luz para la noche de manera que pueda ver por dónde camina. Algunas luces para la noche se prenden automáticamente después del anochecer.

Peligros ambientales (2)

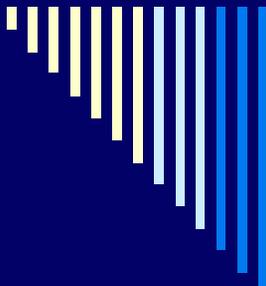
- **En calles, plazas, ... :**
 - Aceras
 - Pavimento defectuoso
 - Semáforos
 - Bancos en jardines
 - ...



Peligros ambientales (3)

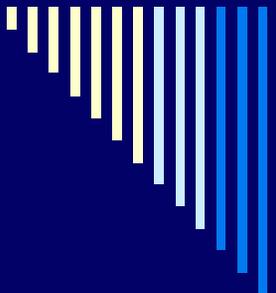
- En los transportes ... :
 - Escalones de acceso
 - Movimientos bruscos de los vehículos
 - Tiempos cortos para entrar y salir





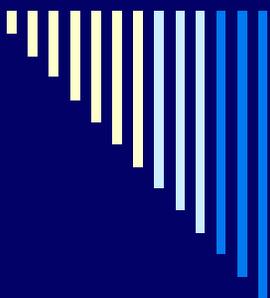
Prevención Primaria de Caídas

3. Detección precoz de factores de riesgo



Cambios del envejecimiento que predisponen a las caídas

- ❑ ↓ Agudeza visual y alteraciones acomodación
 - ❑ Angioesclerosis del oído medio
 - ❑ Alteración de la conductividad nerviosa vestibular
 - ❑ Disminución de la sensibilidad propioceptiva
 - ❑ Enlentecimiento de los reflejos
 - ❑ Atrofia muscular
 - ❑ Atrofia de partes blandas
 - ❑ Degeneración de estructuras articulares
-



Principales Problemas Patológicos que favorecen las caídas

Patología neurológica-psiquiátrica

Síndromes de disfunción del equilibrio y de la marcha
Accidente isquémico transitorio (AIT)/accidente
cerebrovascular (ACV)

Deterioro cognitivo

Síndrome de Parkinson

Crisis epilépticas

Hidrocefalia a presión normal

Masa intracraneal

Depresión

Ansiedad

Patología del aparato locomotor

Osteoporosis

Artrosis

Patología inflamatoria

Patología del pie

Patología cardiovascular

Síncope

Trastornos del ritmo

Cardiopatía isquémica

Lesiones valvulares

Insuficiencia cardíaca

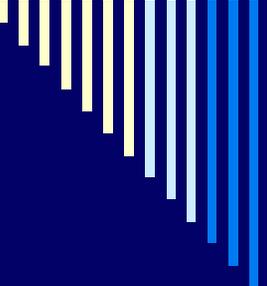
Hipotensión ortostática

Patología sensorial múltiple

Patología ocular, del equilibrio y del sistema propioceptivo

Patología sistémica

Infecciones, trastornos endocrinometabólicos y
hematológicos



Prevención Secundaria de Caídas

1. Identificación de factores de riesgo

“Etiología multifactorial de las caídas”

FACTORES INTRÍNSECOS

Condiciones médicas y neuropsiquiátricas

Alteraciones visuales y auditivas

Alteraciones de la función neuromuscular, la marcha y los reflejos posturales

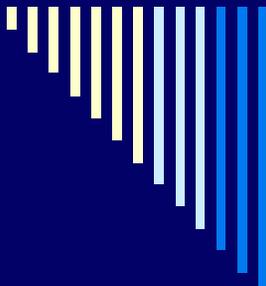
CAIDAS

FACTORES EXTRÍNSECOS

Fármacos

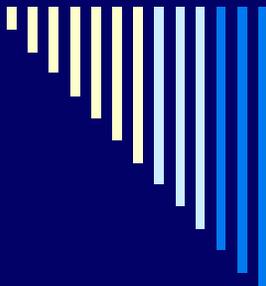
Peligros ambientales

Uso de aparatos de ayuda a la deambulación mal prescritos



Factores causales relacionados con las caídas

- ❑ Accidentes (implicados 30-50% caídas)
 - ❑ Problemas : marcha y debilidad muscular
 - ❑ Mareo y vértigo
 - ❑ Hipotensión ortostática (5-25 %)
 - ❑ Síncope
 - ❑ Fármacos
 - ❑ Causas idiopáticas (5-21 %)
-



Otros factores relacionados con las caídas ...

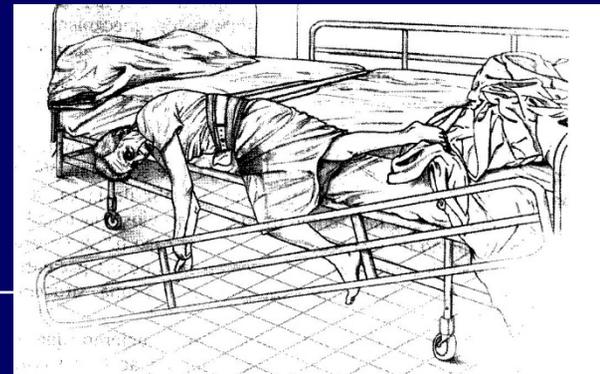
- Problemas en los pies
 - Mal uso del calzado
 - Incontinencia
 - Desorientación y pérdida de memoria
 - Anemia, hipotiroidismo
 - ...
 - Las **sujecciones físicas**
-

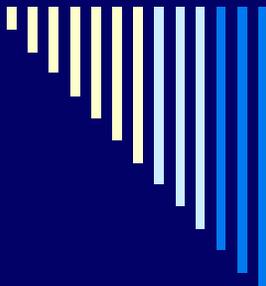
Caídas & Sujeciones corporales



España: “ 17,6 % de los mayores se les sujeta a camas o sillas de ruedas para evitar caídas”

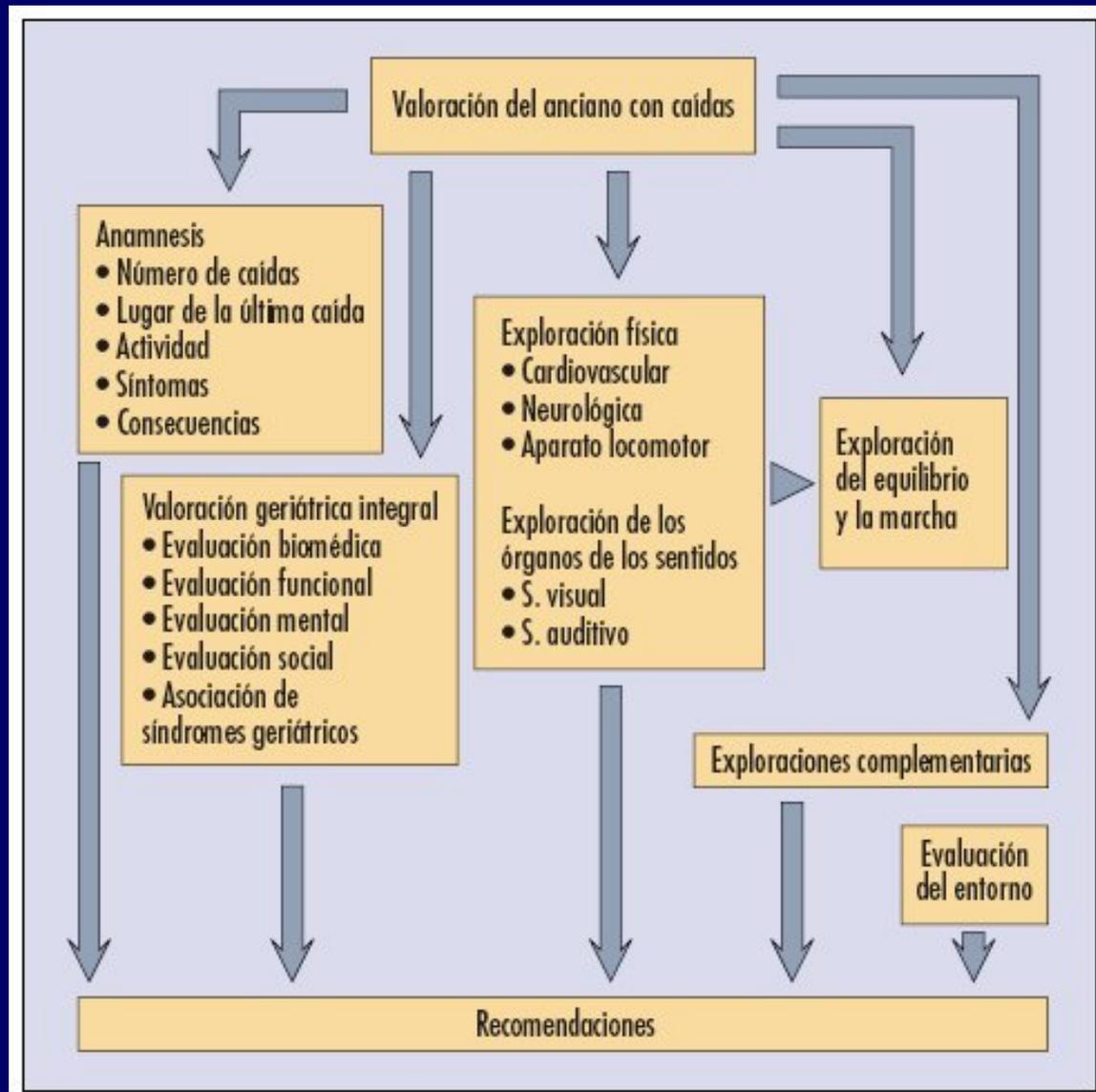
EEUU: “Se estima que se producen unas 200 muertes al año ...”

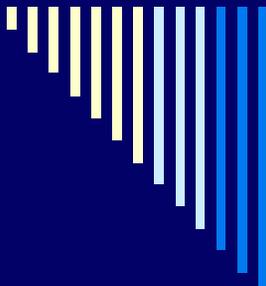




Prevención Secundaria de Caídas

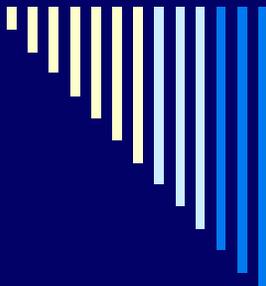
2. Evaluación del anciano con caídas





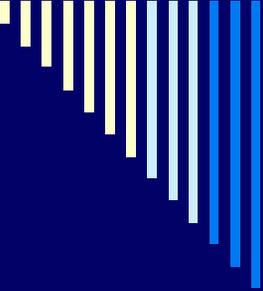
Prevención Secundaria de Caídas

3. Intervenciones médicas, rehabilitadoras, ambientales y psicosociales



PREDICTORES

- ❑ Polifarmacia (psicofármacos, fármacos cardiovasculares,...)
 - ❑ Pluripatología
 - ❑ Debilidad musculatura EI
 - ❑ Deterioro funcional y mental (EVG)
 - ❑ Alteración de la marcha y equilibrio
-



Alteración de la marcha y equilibrio

- ❑ Escala de Tinetti
- ❑ Test de “Levántese y ande”
(get up and go)
- ❑ Test “timer get up and go”
- ❑ ...



Instrumentos de valoración multifactorial en ancianos

1. Caledonia Home Health Care Fall Risk Assessment Tool.

Lafferriere RH (1998). Estados Unidos

Test de 9 ítems que incluye factores intrínsecos y extrínsecos para valoración integral y posterior planificación de estrategias de intervención

Lafferriere RH (1998). Rural research: piloting a tool to identify home care clients risk of falling. Home Care Provider. 1998;3:162-9

2. Eldery Fall Screening Test (EFST). Cwikel JG et al (1998). Israel

Test de 5 ítems que incluye caídas en el último año, caídas con lesión asociada en el último año, frecuencia de caídas, velocidad de la marcha disminuida, marcha inestable. Duración estimada: 17 min. Sensibilidad 93%. Especificidad 78%.

Cwikel JG, Fried AV, Galinsky D, Ring H. Gait and activity in the elderly: implications for community falls-prevention and treatment programmes. Disabil Rehabil. 1995;17:277-80

3. Home Assessment Profile. Chandler JM et al (1991). Estados Unidos

Identifica los obstáculos más frecuentes y puntúa la dificultad de los pacientes en relación con ellos, y asigna un punto de corte para establecer el riesgo de caída

Chandler JM, Prescott B, Duncan PW. Special Feature: The Home Assessment Profile- a reliable and valid assessment tool. Top Geriatric Rehabilitation. 2001;16:77-88

4. HOME FAST: Home Falls and Accidents Screening

Tool. Mackenzie L et al (2000). Australia

Contiene información para identificar obstáculos en relación con el ambiente físico, la valoración de la funcionalidad y el comportamiento individual que sugieran estudios más exhaustivos, estrategias de actuación y medidas preventivas. Se valoran un total de 25 ítems

Mackenzie L, Byles J, Higginbotham N. Designing the Home Falls and Accidents Screening Tool (HOME FAST): selecting the items. Br J Occup Ther. 2000;63:260-9

5. Objective Safe at Home. Anemaet WK y Motta-Trotter E (1997). Estados Unidos

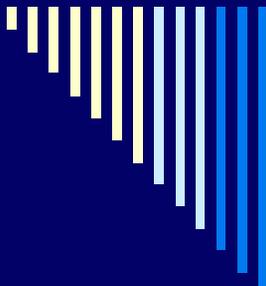
Escala ordinal que evalúa las principales áreas domésticas, aplicando un índice en función de la necesidad de asistencia y la dificultad manifestada por cada paciente

Anemaet WK, Motta-Trotter E. The user friendly home care handbook. Learn Publications; 1997.

6. We HSA: Westmead Home Safety Assessment. Clemson L (1997). Australia

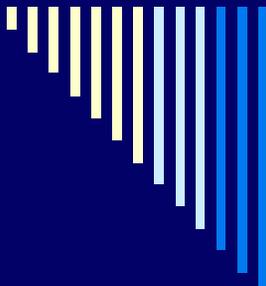
Lista de 4 páginas que contiene obstáculos potenciales agrupados de acuerdo a 72 categorías. Una puntuación final resume los hallazgos del listado

Clemson L. Home Fall Hazards and the Westmead Home Safety Assessment. West Brunswick. Coordinates Publications; 1997



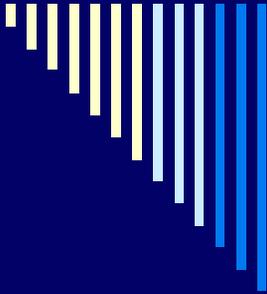
Prevención Terciaria de Caídas

- **Busca disminuir la presencia de incapacidades debidas a las consecuencias físicas y psicológicas de las caídas en el anciano.**
-



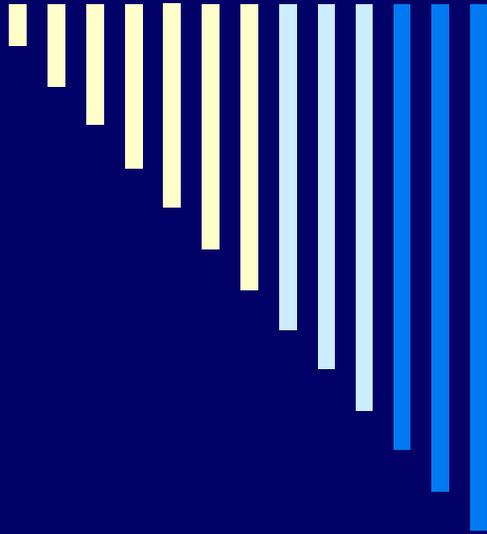
Prevención Terciaria de Caídas

- 1. Tratamiento de las complicaciones**
 - 2. Rehabilitación de la marcha**
 - 3. Tratamiento del síndrome post-caída (psicoterapia)**
-

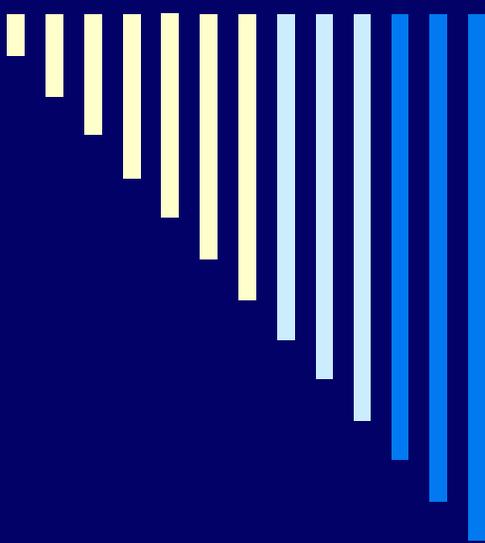


WHO Global Report on Falls Prevention in Older Age





“Las caídas de las personas mayores pueden evitarse y las intervenciones más eficaces son las multifactoriales en individuos de riesgo elevado”



¡Muchas Gracias!



J.Javier Soldevilla Agreda
