

# Caídas y adultos ancianos

Las caídas son la causa principal de muerte relacionada con lesiones entre las personas mayores de 65 años de edad. Más de un tercio de ellos sufrirá una caída por año; dos tercios de ellos sufrirán una segunda caída dentro de los 6 meses. Si bien las caídas no son comunes, las personas ancianas tienen más probabilidades de caerse debido a los cambios sensoriales, huesos menos densos, reflejos más lentos y menor fuerza. Estos cambios afectan el caminar y el equilibrio. La edición del 20 de enero de 2010 de JAMA incluye un artículo sobre el cuidado de adultos ancianos que sufren caídas.

## FACTORES QUE AUMENTAN EL RIESGO DE CAÍDAS

Las caídas se producen por muchas causas. Las causas comunes incluyen problemas en el modo de andar y el equilibrio, problemas neurológicos y musculoesqueléticos, el uso de medicamentos que afectan el equilibrio, dificultades en el razonamiento y la memoria, disminución de la visión y riesgos ambientales (pisos resbaladizos, superficies desniveladas, escaleras, poca iluminación, alfombras flojas). Además, muchos adultos ancianos no hacen ejercicio de forma regular, lo que debilita la tonificación muscular, disminuye la fuerza y causa pérdida de la masa ósea y flexibilidad y, de esta forma, las caídas pueden producirse con mayor facilidad.

## ATENCIÓN MÉDICA

En el caso de sufrir una caída, visite a un médico. La American Geriatrics Society (Sociedad Americana de Geriátrica) recomienda que se evalúen todas las caídas. Las lesiones en la cabeza en ocasiones no causan síntomas inmediatos y es sumamente importante que se las evalúe al instante.

## PREVENCIÓN

Las recomendaciones para la prevención de caídas se centran en 4 áreas. En primer lugar, todos los adultos ancianos deben hacer ejercicio de forma regular para mejorar el equilibrio y la fuerza. Una actividad útil es el **tai chi**, que aumenta la flexibilidad, la postura y la fuerza. En segundo lugar, todos los adultos ancianos deben revisar sus medicamentos con su médico. En tercer lugar, la visión deficiente está relacionada con las caídas; todos los adultos ancianos deben someterse a controles regulares de la visión. Finalmente, los CDC han publicado una lista de control para "evitar las caídas" en su hogar. Una versión breve de esta lista incluye:

- Quite las alfombras o fijelas al piso.
- Distribuya los muebles de modo de tener el camino libre.
- Quite del piso los cables eléctricos, enrollándolos, o agregue otro tomacorriente.
- Mantenga las áreas bien iluminadas, agregue luces en los lugares oscuros y cambie las bombillas; coloque una luz de noche en el pasillo de modo de iluminar el camino desde su cama hasta el baño.
- Coloque pasamanos a ambos lados de las escaleras y barras de agarre junto al servicio sanitario o dentro de la bañera.
- Mueva los elementos de los estantes altos a los gabinetes. Aquellos que se utilizan con mayor frecuencia deben almacenarse cerca del nivel de la cintura.
- Levántese lentamente después de estar sentado o recostado.
- Use zapatos con suelas antideslizantes firmes; evite usar pantuflas sueltas.
- Use equipos adecuados (bastón, andador) para mayor estabilidad.

Fuentes: Centers for Disease Control and Prevention, American Geriatrics Society

Huan J. Chang, MD, MPH, Writer

Cassio Lynn, MA, Illustrator

Richard M. Glass, MD, Editor

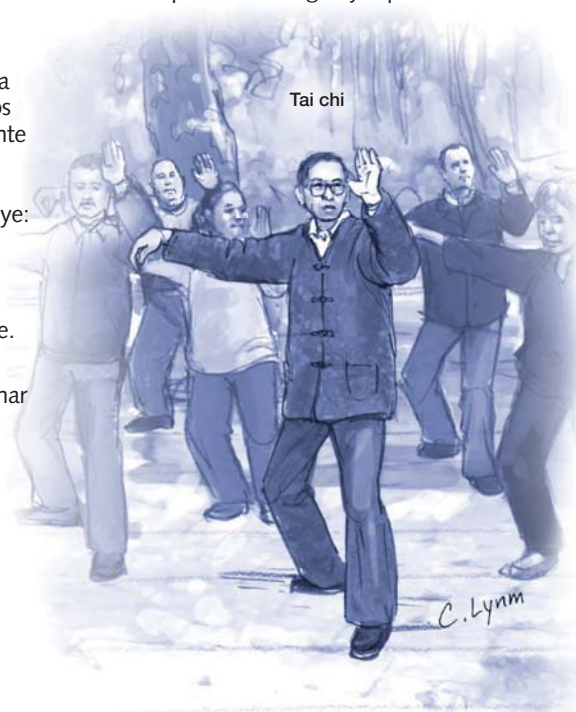
La Hoja para el Paciente de JAMA es un servicio al público de JAMA. La información y las recomendaciones que aparecen en esta hoja son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con su afección médica personal, JAMA le sugiere que consulte a su médico. Los médicos y otros profesionales de atención médica pueden fotocopiar esta hoja con fines no comerciales, para compartirla con pacientes. Para comprar reimpresiones en grandes cantidades, llame al 312/464-0776.

## PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

- Centers for Disease Control and Prevention (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades) [www.cdc.gov/injury](http://www.cdc.gov/injury)
- American Geriatrics Society (Sociedad Americana de Geriátrica) [www.healthinaging.org](http://www.healthinaging.org)

## INFÓRMESE

Para encontrar esta y otras Hojas para el Paciente de JAMA anteriores, vaya al enlace Patient Page (Hoja para el Paciente) del sitio web de JAMA en [www.jama.com](http://www.jama.com). Muchas están disponibles en inglés y español.



Tai chi

**JAMA**  
COPIA PARA  
SUS PACIENTES