

RIESGO DE CAÍDAS



La caída es un evento que provoca inadvertidamente la llegada de la persona al piso o a un nivel inferior al que se encontraba. **Son la principal causa de hospitalización y de muertes relacionadas con traumatismos en las personas mayores.**

Suelen producirse por una combinación de:

factores del entorno
(alfombras sueltas,
desorden en el hogar, mala
iluminación, etc.)

y factores individuales
(anomalías de órganos o
sistemas que afectan al
control postural).



SE RECOMIENDA:



Revisar los medicamentos que toman las personas expuestas al riesgo de caídas y retirar aquellos que sean innecesarios o puedan ser dañinos.



Ejercicios multimodales (equilibrio, fuerza, flexibilidad y entrenamiento funcional).



Intervenciones multifactoriales que integren la evaluación y las intervenciones adaptadas a cada individuo también pueden reducir el riesgo y la incidencia de las caídas en las personas mayores.



Evitar las fuentes de peligro de caídas. Con este fin, un especialista debe llevar a cabo una evaluación que permita realizar cambios en el hogar para eliminar las fuentes de peligro de caídas presentes en el entorno.

Para lo anterior se sugiere aplicar:

▶ **Prueba cronometrada de levantarse y andar**

▶ **Batería de desempeño físico**