

# RIESGO DE CAÍDAS

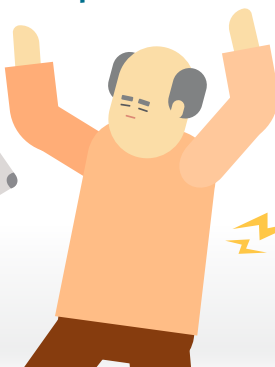
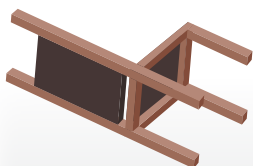


La caída es un evento que provoca inadvertidamente la llegada de la persona al piso o a un nivel inferior al que se encontraba. **Son la principal causa de hospitalización y de muertes relacionadas con traumatismos en las personas mayores.**

**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**