



# Pérdida de la movilidad y caídas

La marcha es el modo de caminar de las personas, es una capacidad aprendida que consiste en movimientos repetidos programados por medio de patrones coordinados que comprenden las extremidades y el tronco, que permite desplazarse de un lugar a otro. Se relaciona con la funcionalidad y el grado de independencia, impacto en la calidad de vida y sus redes sociales.

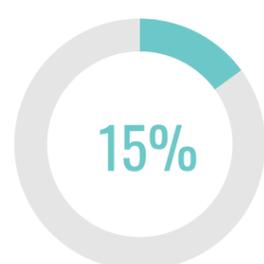
## Prevalencia



Los trastornos de la marcha son un problema común, se estima que:

El 80% de las caídas están relacionadas con trastornos de la marcha y el balance.

Un 50% de los adultos mayores de 80 años se caen cada año.



de las personas mayores de 65 años tienen trastornos de marcha.



de las personas mayores de 75 años tienen trastornos de marcha.

### Causas

Los trastornos de la marcha pueden deberse a diversas alteraciones como:

- Trastorno de los sistemas osteoneuromusculares periféricos
- Mielopatía
- Infarto cerebrales
- Trastornos del movimiento
- Trastornos extrapiramidales
- Asociados a las demencias degenerativas
- Hidrocefalia normotensa
- Trastorno psicógeno

### Factores de riesgo

Los factores intrínsecos incluyen:

- La edad
- El sexo
- Cambios relacionados al envejecimiento
- Déficits cognitivos
- Condiciones crónicas
- Enfermedades agudas y conductas.

Los factores extrínsecos incluyen:

- Los medicamentos
- Uso de alcohol /drogas
- Calzado
- Dispositivos de asistencia
- Características de la casa y de la comunidad

### Diagnóstico

La evaluación incluye:

- La historia de la caída
- Revisión de medicamentos
- Examen físico, funcional y ambiental.
- Pruebas estandarizadas como:
  - La escala de marcha y balance de Tinetti
  - La prueba de "Timed Up and Go"
- El examen cognitivo
- Estudios de laboratorio e imagen
- En algunas ocasiones se requiere la valoración de Oftalmología y de otorrinolaringología

## Prevención

La prevención de caídas requiere una combinación del tratamiento médico, rehabilitación, modificación ambiental y uso de cierta tecnología. También se deben considerar políticas para crear entornos más seguros y reducción de los factores de riesgo. Promover la educación individual y comunitaria para aumentar la concienciación.

## Tratamiento

- Ejercicio
- Educación al paciente
- Auxiliares de la marcha
- Revisión de medicamentos
- Intervenciones de seguridad en el domicilio
- Tratamiento de la osteoporosis
- Intervenciones visuales
- Tratamiento de condiciones cardiacas
- Intervenciones psicológicas

