



Minimizando el peligro de las caídas

Muchas veces no valoramos nuestra habilidad de caminar. Pero, no nacimos sabiendo desempeñar esa capacidad. Caminar requiere mucha práctica. Reflexiona: pasa mucho tiempo antes de que un niño de 1 año empiece a caminar. Esta habilidad requiere coordinación precisa de los músculos y que el cerebro coordine las señales entrantes con mensajes salientes a los músculos apropiados para que puedan responder. Cualquier desglose en este proceso puede hacer que una persona pierda el equilibrio y se caiga.

A medida que envejecemos, nuestros cuerpos cambian. Estos cambios aumentan nuestro riesgo de caídas.

Por ejemplo, a medida que envejecemos, nuestros ojos pierden la habilidad de adaptarse fácilmente de la luz a la oscuridad- y de la oscuridad a la luz. Es más fácil caerse cuando caminas al baño durante la noche. Nuestros ojos también se vuelven más sensibles al resplandor. La visión periférica se hace más pequeña, y nuestra percepción cambia. Por ejemplo, podríamos confundir a un patrón de diseño en el piso por algo firme donde "puedes pisar", lo que podría causar que tropecemos y caigamos.

La artritis o el dolor en las articulaciones afectan la forma en que nos movemos y caminamos. Esto también provoca que sea más fácil caerse.

Nuestros reflejos - o la capacidad de moverse y responder rápidamente a una situación - se debilitan a medida que envejecemos. Por ejemplo, si una persona joven baja por las escaleras, y pierde equilibrio, es probable que reaccione rápidamente y retome su balance para evitar caer. Una persona mayor no será capaz de responder tan rápido y es más probable que caiga.

Nuestra fuerza muscular también disminuye a medida que envejecemos, por eso es más fácil caerse. Muchas personas que se caen, incluso aquellos que no resultan lastimados, desarrollan

miedo a volver a caerse. Este temor hace que limiten sus actividades, y reduzcan su movilidad, lo cual afecta la aptitud física, y aumenta el riesgos de caídas.

Hay muchos otros cambios durante la vejez que causan que caminar se vuelva difícil. Cuanto más difícil es caminar, más fácil es caer.

Las caídas también suceden debido a los artículos que componen tu entorno. Por ejemplo:

- Alfombras/alfombras no bien instaladas
- Tapetes
- Desorden en los pasillos
- Zapatos de la talla inadecuada
- Cables expuestos
- Pisos con distintos niveles de altura o resbaladizos
- Insuficiente iluminación
- Mesas bajas donde podrías tropezar
- La falta de barras de soporte apropiadas en el baño (¡usar las barras para las toallas es inseguro!)

Ahora que sabes más sobre la habilidad de caminar y las causas de las caídas, no es sorprendente que las personas con demencia tengan un mayor riesgo de caerse. Su cerebro empieza a tener problemas para ordenarle al cuerpo qué hacer y cómo moverse. También experimentan problemas para percibir o entender las cosas en su atmósfera. Además, el cuerpo está envejeciendo. Una persona con demencia padece cambios físicos que provocan que los ancianos se caigan con más frecuencia.

Las personas con demencia corren un riesgo aún mayor de caerse a medida que avanza la enfermedad. Las caídas tienden a ocurrir cuando una persona se está levantando de la cama, intentando transferirse de una cama a una silla, o simplemente mientras camina.

Las caídas usualmente ocurren debido a una combinación de lo que se encuentra alrededor, los

Sector California Central

Condado de Santa Bárbara

1528 Chapala St., Ste 204
Santa Barbara, CA 93101
Tel: 805.892.4259

120 E. Jones Ave., Ste 113
Santa Maria, CA 93454

Tel: 805.636.6432

Condado de San Luis Obispo

3232 S. Higuera Ste 101A
San Luis Obispo, CA 93401
Tel: 805.547.3830

Condado de Ventura

2580 East Main St, Suite 201
Ventura, CA 93003
Tel: 805.494.5200

Línea de Emergencia

24-Horas

800.272.3900

www.alz.org/CaCentral

alzheimer's association®



CONSEJOS

Usar cascos cuando se realicen actividades físicas tales como pasear en bicicleta, montar a caballo, patinar, etc.

Caminar, montar en bicicleta, la jardinería, tai chi, yoga y otras actividades, hacen que el cuerpo se mueva y mejore el equilibrio si se practican 30 minutos al día.

Si tu o tu ser querido tienen pérdida de memoria, pero disfrutan de paseos, asegúrate de usar un brazalete de identificación Safe Return por si se extravían. Llama al 888.572.8566 o visita medicalert.org/safereturn para inscribirte.



Herramientas

Loan Closet es un programa de Enfermeras Visitantes y Cuidado de Hospicio donde puedes encontrar dispositivos adaptativos para reducir el riesgo de las caídas en el hogar. Llama al 805-965-5555 para obtener más información.

Vista Del Monte tiene un gran programa de acondicionamiento físico y acuático para ancianos. Llama al 805.879.5559 o visita sbseniorfit.org.

El Centro de Cuidadores de la Asociación de Alzheimer proporciona asesoramiento para fomentar la seguridad, incluyendo capacitación para familias que necesitan cuidar a sus seres queridos con demencia. Visita alz.org/care

Cont. de pág.

1 cambios en las habilidades físicas de la persona y su la capacidad de razonamiento. Imaginate que es una combinación de cosas puedes modificar (el entorno) y cosas que no puedes cambiar (las habilidades de pensar de la persona). A veces puedes ayudar a la persona a mejorar su habilidades físicas, y en ocasiones no.

Causas de las caídas

Es importante que entiendas las cosas que incrementan el riesgo de caerse. Entre las más comunes están:

- Enfermedad reciente que provocó debilidad muscular
- Efectos de un nuevo medicamento
- Problemas con la vision
- Desorden
- Historial de la caídas

Las personas tienen mayor probabilidades de caerse si:

- Si se desubican mentalmente con frecuencia
- Usan tallas de ropa/calzado inadecuadas
- Tienen problemas de presión arterial cuando cambian de posición (sentarse-pararse)
- Tienen mal equilibrio, dificultad para pararse de una silla, o para caminar

Usan ciertos/múltiples medicamentos Cosas en el entorno que aumentan el riesgo de las caídas:

- Las barras de la cama
- La falta de estabilidad en los muebles, y barras de soporte
- Pisos o pasillos con diferentes niveles, resbalosos o con colores resplandecientes
- Insuficiente iluminación
- Ciertos climas que provcan que ciertas superficies se vuelvan resbaladizas, dificultad para percibir, o agotamiento debido a las altas temperaturas
- Baños mal equipados/instalados

Riesgos de caídas nocturnas incluyen:

- Sentir sueño o desorientación (lo que dificulta que la persona encuentre el baño)
- Insuficiente iluminación
- La necesidad de apresurarse al baño
- Caminar con pies descalzos o calcetines
- No usar gafas, o el aparato auditivo auxiliar (entre otros aparatos auxiliares)

Hay muchas cosas que puedes hacer para mantener un ambiente seguro y prevenir las caídas:

- Mantén a las personas con demencia tan activas como sea posible; las personas activas físicamente tienen menos probbilidades de sufrir lesiones debido a una caída.
- Mantén los pasillos ordenados.
- Remueve las alfombras pequeñas o usa cinta adhesiva para evitar que las alfombras se desplacen.
- Mantén las cosas y materiales preferidas y necesarios al alcance de tu ser querido.
- Mantén las cosas que usa con frecuencia en los gabinetes que puede alcanzar fácilmente sin usar un taburete.
- Utiliza sillas cómodas y fáciles de usar
- Ajusta adecuadamente la altura de los muebles.
- Coloca en los baños con antideslizantes y barras de soporte en la ducha.
- Las barras porta-toallas, si se usan para equilibrar, son peligrosas. Considera eemplazarlas con barras de soporte.
- Asegúrate de que no haya nada con lo que se pueda tropezar.
- Las mascotas y sus juguetes pueden causar tropiezos. Considera entrenar a los perros para que te obedezcan.
- Mantén una buena iluminación. Instala agarraderas y luces en todos los pasill
- Mantén su dormitorio, baño, pasillos y escaleras iluminados durante la noche.

Hacer todo lo posible para reducir el riesgo de las caídas evitará hospitalizar o internar a la persona con demencia en una residencia de cuidado de largo plazo.

Luciana Mitzkum, Especialista de Cuidado Asociación de Alzheimer del Sector California Central

Fuentes:

Hausdorff JM, Rios DA, Edelber HK. Variabilidad de riesgos de caídas en los adultos mayores que viven en la comunidad: un estudio prospectivo de un año. *Archivos de Physical Medicine & Rehabilitation* 2001;82 (8):1050-6.

Hornbrook MC, Stevens VJ, Wingfield DJ, Hollis JF, Greenlick MR, Ory MG. Previendo caídas entre personas mayores que viven en la comunidad: resultados de una prueba aleatorio. *The Gerontologist* 1994;34(1):16-23. .

Alexander BH, Rivara FP, Wolf ME. Elcosto y frecuencia de la hospitalización de ancianos por lesiones relacionadas con caídas. *American Journal of Public Health* 1992;82(7):1020-3.

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Centro Nacional de Prevención y Control de Lesiones. Web-based Injury Statistics Query and Reporting System (WISQARS)

¿Qué tan grave es el problema?



- Uno de cada tres adultos de 65 años o más se cae cada año (1,2).
- De los que se caen, entre el 20% y el 30% sufren lesiones moderadas o graves que afectan su movilidad, su independencia para vivir, y aumentan el riesgo de una muerte temprana.
- Los adultos mayores son hospitalizados por lesiones relacionadas con la caídas, cinco veces más que por lesiones con causas distintas.
- En el 2009, los departamentos de emergencias atendieron 2.4 millones de lesiones (no fatales) en adultos mayores provocadas por caídas; más de 662.000 de estos pacientes tuvieron que ser hospitalizados (4).
- Las personas mayores de 75 años tienen entre 4 y 5 veces más probabilidades de ser internadas en un centro de cuidados a largo plazo por un año o más después de una caída.
- Asegúrate de que use zapatos dentro y fuera de la casa; evita que la persona con demencia use tacones.

CUIDADOR ON-LINE HERRAMIENTAS

Conviértete en Intercesor

El Sector Central de la Asociación de Alzheimer en California te invita a convertirte en un intercesor del Alzheimer. Por favor, únete a nosotros y aboga por los derechos y necesidades de personas diagnosticadas con Alzheimer, las de sus familiares y proveedores de cuidado. Ayúdanos a lograr nuestra visión de crear un mundo sin Alzheimer.

Regístrate en: alz.org/advocacy

Alzheimer's Navigator®

Alzheimer's Navigator® (Navegador de Alzheimer), es una herramienta digital gratuita diseñada específicamente para aclarar tus dudas mediante la creación de planes de acción personalizados, y para brindarte acceso a información, apoyo y recursos locales. alzheimersnavigator.org

alzheimer's  association®
trialmatch®

TrialMatch

Investigadores prueban nuevos metodos de detectar, tratar y prevenir el Alzheimer y otras enfermedades relacionadas con la demencia a través de ensayos clínicos. La Asociación de Alzheimer TrialMatch® es un servicio gratuito que facilita a las personas diagnosticadas con Alzheimer, a sus familiares, a sus proveedores de cuidado, y médicos a localizar ensayos clínicos basadas en características personales (diagnóstico, etapa de la enfermedad, etc.) y su ubicación. alz.org/trialmatch

AlzConnected

Conéctate con una comunidad que ofrece apoyo de Alzheimer. Comparte preguntas y opiniones con una comunidad diversa. Obtén respuestas a tus preguntas o apoya a otros proveedores de cuidado sugiriendo soluciones a sus desafíos. Visita: alzConnected.org

Aprendizaje Electrónico

Ser proveedor de cuidado no viene con un manual de instrucciones, pero hay recursos disponibles para prepararse. Usa los cursos de capacitación, los talleres, libros y DVDs en este portal digital para desarrollar habilidades de cuidado y conocer consejos prácticos.

alz.org/care/alzheimers-dementia-care-training-certification.asp