



EDUCANDO A CUIDADORES, PREVINIENDO CAIDAS

Autores: Acosta López, María Isabel, Romero Rodríguez, Miguel Ángel.

INTRODUCCIÓN

Las caídas son situaciones frecuentes en los pacientes de edad avanzada, y suponen sin duda, un importante problema ya que provocan lesiones importantes y fracturas de difícil rehabilitación, por lo que esto afecta a la salud y calidad de vida de la persona.

La incidencia anual de caídas entre personas ancianas aumenta del 25 % entre los 65-70 años, al 35 % después de los 75. La mitad de las personas mayores que se caen lo hacen repetidas veces y son más frecuentes en hogares de ancianos y residencias.

Es evidente, por tanto, la importancia de este tema, así como la preocupación por descubrir formas de prevención de dichas caídas.

El **objetivo** de este trabajo es crear un taller de educación y prevención en caídas para las cuidadoras de personas ancianas.

MATERIAL/MÉTODO

1. Se formó un taller grupal compuesto por 20 cuidadoras de los municipios de Sufilí y Purchena, en la provincia de Almería.

2. Se realizó una primera toma de contacto preguntando qué sabían acerca del tema y qué medidas tomaban para los ancianos que cuidan o han cuidado.

3. Después se dio información, basada en la bibliografía encontrada, sobre:

3.1 Causas y factores que influyen → causas accidentales (tropezos y resbalones), causas ambientales (déficit de iluminación, obstáculos en el piso y camas altas), causas médicas (Enfermedades crónicas, Alteraciones visuales, pérdida de equilibrio relacionada con el sistema vestibular, Alteraciones osteo-musculares, modificaciones cardiovasculares, Cambios estructurales en la corteza cerebral, Enfermedades agudas, Polifarmacia, Uso incorrecto de los medicamentos)

3.2 Consecuencias → Traumatismos, fractura de cadera, heridas.

3.3 Medidas preventivas:

- Iluminación adecuada en el área donde se mueve el anciano, colocando lámparas y conexiones de alumbrado.
- Organización y limpieza de la casa, eliminando obstáculos con los que puedan tropezar, evitando que los animales domésticos circulen por las habitaciones y poniendo las alfombras planas y bien colocadas.
- Estabilización y almacenamiento adecuado de los objetos en el ambiente físico que rodea al anciano, de manera que pueda desenvolverse en él.
- Colocación de barandillas a ambos lados de las escaleras, apoyos de madera para los baños, donde los ancianos puedan sostenerse sin riesgo de resbalar, barandillas y/o apoyos en la cama, para evitar las caídas desde ésta.
- Aseguramiento del uso de bastones, andadores, etc.
- Utilización de calzado apropiado (tacón bajo, bien atados, no usar chancletas, dispositivos antideslizantes en el zapato).
- Evitar el uso de ropas sueltas.
- Realización de ejercicios que mejoren el tono muscular, flexibilidad, agilidad, ejercicios de equilibrio, fuerza, enseñanza de la marcha, etc.
- Vigilancia estricta de los ancianos, que por causas médicas ya conocidas, puedan sufrir caídas, ofreciéndoles acompañamiento y apoyo al desplazarse de un lugar a otro.

4. Se abrió un debate para aportar ideas y aclarar dudas.



RESULTADOS

En la primera toma de contacto con las cuidadoras, pudimos observar que casi la mitad de ellas (14 de las 20 mujeres que formaban el grupo) admitían no saber la importancia real de este problema de salud, así como no tener información suficiente sobre las medidas preventivas, y por tanto refirieron que no las ponían en práctica al realizar el cuidado de personas mayores.

Tras el taller, observamos que todas las mujeres aumentaron considerablemente sus conocimientos respecto a este tema y además, se mostraron entusiasmadas de poder realizar mejoras en el desempeño de su ejercicio profesional.

CONCLUSIONES

Tras la realización de este trabajo, vemos la clara importancia de este problema en las personas de edad avanzada por sus consecuencias derivadas, por lo que llegamos a la conclusión de que debemos contribuir a la disminución de éstas en personas mayores llevando a cabo las medidas preventivas oportunas, para que puedan llevar una vida más agradable, duradera y con una mayor salud.

Además, destacamos la importancia de implicarnos todos los profesionales en este tema, porque un buen abordaje multidisciplinar es imprescindible para el control de este problema de salud.

BIBLIOGRAFÍA

- Da Silva Gama ZA, Gómez-Conesa, A. *Factores de riesgo de caídas en ancianos: revisión sistemática*. Rev Saúde Pública 2008;42(5):946-56.
- Varas-Fabra, F, Castro Martín, E, Pérula de Torres, LA, Fernández Fernández MJ, Ruiz Moral, R, Enciso Berge, I. *Caídas en ancianos de la comunidad: prevalencia, consecuencias y factores asociados*. Rev. Atención Primaria 2006. Noviembre. 450-455.