

# PREVINIENDO LAS CAÍDAS: CONOZCAMOS LOS FACTORES PREDISPONENTES

AUTOR: ORTIZ ESCORIZA, MARIA DEL MAR

## INTRODUCCIÓN

Las caídas representan un problema para las personas de avanzada edad, uno de las mas importantes de la patología geriátrica, ya que presentan uno de las Síndromes Geriátricos. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), las caídas son las segunda causa de mortalidad por lesiones no provocadas en el mundo, llegando a causar 424.000 fallecimientos al año.

## OBJETIVO

**Conocer que factores aumentan las caídas en pacientes intrahospitalarios de avanzada edad.**

## METODOLOGÍA

Se realizó una búsqueda bibliográfica en las siguientes bases de datos: Scielo, Medigraphic, Biblioteca Cochrane, Google académico y Pubmed. Desde el año 2010 hasta el 2015.

Se seleccionaron un total de 10 artículos de base científica.

Palabras Clave: **caídas, hospital, seguridad y ancianos.**

## RESULTADOS

**Se encontraron 10 artículos de base científica, de los cuales se seleccionaron 4, que demuestran que hay varios tipos de factores que aumentan el riesgo de caídas en pacientes intrahospitalarios, de los cuales entre un 16% y un 52% sufren varias caídas durante su ingreso en el hospital.**

### + FACTORES INTRINSECOS

**-TRASTORNOS NEUROLÓGICOS:**  
Demencia, alteraciones cerebrales degenerativas, convulsiones, reducción de la capacidad funcional, cognitiva y visual.

**-TRASTORNOS CARDIOVASCULARES:**  
Infarto de miocardio, cardiopatía obstructiva, hipertensión arterial..

**- Efectos adversos de la medicación y su mal uso:**  
ansiolíticos, antipsicóticos, etc.

**- La edad avanzada:** Edad de mas de 65 años.

**-TRASTORNOS MUSCULOS-ESQUELETICOS:**  
Deformidad de la columna vertebral, alteraciones de los pies, alteraciones osteoarticulares.

**-Cambios fisiológicos del envejecimiento**

### FACTORES EXTRINSECOS

- Los barandales o barandas de las camas pueden provocar lesiones.
- Objetos en el suelo.
- No utilizar sujeción abdominal en sillas.
- Condiciones ambientales.
- Ausencia de timbres.
- Las camas no estén a la altura del paciente.
- Sistemas de retención.
- Suelos deslizantes, mojados o irregulares.
- Ausencia de barras de apoyo de seguridad en el baño.
- Espacio físico limitado para el cuarto de baño.
- Sillas y mobiliario en mal estado.
- Un calzado o pijama inadecuado.
- Iluminación insuficiente.



## CONCLUSIÓN

Entre los factores predisponentes que pueden aumentar las caídas en mayores destacan:

- Factores intrínsecos: **trastornos neurológicos, la medicación y la edad.**
- Factores extrínsecos: **suelos inestables e iluminación insuficiente.**

## BIBLIOGRAFÍA

- 1)Olvera-Arreola, S. S., Hernández-Cantoral, A., Arroyo-Lucas, S., Nava-Galán, M. G., Zapien-Vázquez. Factores relacionados con la presencia de caídas en pacientes hospitalizados. Rev.Invest. Clin. 2013; 65(1):88-93.Laguna-Parras, J.
- 2)M., Carrascosa-Corral, R. R., Zafra López, F., Carrascosa-García, M., Luque Martínez, F. M. Efectividad de las intervenciones para la prevención de caídas en ancianos: revisión sistemática. Gerokomos. 2010; 21(3): 97-107.
- 3) Cuétara, R. L. M., Machado, M. A. B., Bordelois, M. I. Principales factores de riesgo asociados a las caídas en ancianos del área de salud. MEDISAN. 2014; 18(2): 158.