

# RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD EN DOMICILIO PARA LA PREVENCIÓN DE CAÍDAS EN MAYORES DE 65 AÑOS



Autores: Pérez Moreira, R.; Cuevas González MC;  
Bernal Márquez M



## INTRODUCCIÓN

- La OMS define el término de caída como “la consecuencia de cualquier acontecimiento que precipite al individuo al suelo en contra de su voluntad”.
- Los resultados de múltiples estudios indican que cada año más de un 30% de las personas mayores de 65 años sufren una caída. Aproximadamente el 5% de ellas sufren fracturas y un 10% otro tipo de lesiones, como luxaciones o lesiones vasculares.
- De estas caídas sufridas, el 60% se producen en casa.



## OBJETIVOS

- Definir los factores que aumentan el de riesgo de caídas en pacientes mayores de 65 años en su domicilio.
- Establecer los criterios de actuación en la prevención de caídas en domicilio

## METODOLOGÍA

- Se procede a identificar los factores que aumentan el riesgo de caídas para seleccionar los pacientes que son susceptibles de las recomendaciones sobre seguridad en el domicilio.
- Mayores del 65 años
  - Haber tenido una caída previa
  - Falta de ejercicios (lo que da como resultado un tono muscular pobre, reducción de la fuerza y pérdida de la masa ósea y la flexibilidad)
  - Visión dañada
  - Peligros en el hogar.
  - A los seleccionados se les ofrece una charla sobre recomendaciones en su hogar, repasando las diversas estancias del domicilio y explicando a los pacientes seleccionados como adecuar lo mejor posible sus domicilios para evitar las caídas.

## REDUCIENDO RIESGOS EN EL HOGAR

- Iluminación:** Asegurarse iluminación adecuada.  
Luces de noche en pasillos y baños.  
Lámpara en mesita de noche de fácil encendido
- Escaleras:** Pasamanos fijos en ambos lados  
Evitar alfombras  
Poner antideslizantes  
Instalaciones de rampas
- Suelos:** Colocar antideslizantes en los suelos  
No poner cables eléctricos en zonas de paso  
Utilizar productos de limpieza antideslizantes
- Baño:** Instalar barras fijas cerca del WC y bañera/ ducha  
Tapetes antideslizantes en el suelo  
Dispensador de jabón líquido en la pared
- Dormitorio:** Adecuar la altura de la cama  
Silla fija con reposabrazos para desvestirse y sentarse
- Cocina:** Platos y utensilios al alcance de la mano  
Evitar o secar el derramamiento de agua
- Salón/estar** Muebles fijos y bien colocados para no tropezar  
Alguna silla con reposabrazos y fija



## RESULTADOS

- Cuando los pacientes vienen a revisión, aproximadamente a los seis meses del alta en sala de tratamiento, se les pregunta si han seguido los consejos y recomendaciones y cual si se han producido caídas, cuantas han sido y con que frecuencia
- En un 60% no se han producido caídas en los seis meses
  - Un 25% se han caído una vez al menos
  - Un 15% se han caído dos o más veces



## BIBLIOGRAFIA

- 1.-Alcalde Tirado P. Miedo a caerse. Revista Española de Geriátrica y Gerontología.2010;45 (1):38-44.
- 2.- Panel of Prevention of Falls in Older Persons, American Geriatrics Society, British Geriatrics Society. Summary of the updated EGS/BGS clinical practice guideline for prevention of falls in older persons. J Am. Geriatr. Soc.2011, 59:148-157.

## CONCLUSIONES

- El asesoramiento y los consejos al alta en sala de tratamiento, para poder prevenir las caídas en los domicilios, así como recomendaciones de adaptaciones en el mismo ayudan y mejoran en seguridad y calidad de vida del mayor.