

Revisión sistemática: Prevención de caídas en ancianos

Barcoj Ramírez, María del Carmen *, Maturana Jiménez, Rosa María *, Muñoz Martínez, Isabel María *

(*) Graduadas en Enfermería. Universidad de Almería.

Introducción

Las caídas son un problema de salud pública, ya que aumentan la morbilidad y la mortalidad de forma importante en los ancianos suponiendo un elevado coste para la sociedad.(1).



Objetivo: Conocer la efectividad de las intervenciones para prevenir las caídas en la población anciana.

Metodología

Revisión bibliográfica en las bases de datos: Medline, Cochrane Plus, Dialnet y Cuiden, buscando artículos publicados entre 2009-2015. Palabras clave “riesgos”, “caídas” y “prevención”. Tras la lectura y análisis de los artículos científicos encontrados se seleccionan los que mejor se adaptan al estudio.

Resultados

INTERVENCIONES			
PRINCIPALES	Prescripción vitamina D	Realización de ejercicio	Fisioterapia y rehabilitación
PROGRAMAS	Grupales	Domiciliarios	Evaluación multifactoriales
REDUCTORAS DE CAÍDAS	Retirada de medicación psicotrópica	Cirugía de cataratas	Inserción de marcapasos en pacientes con hipersensibilidad del seno coronario

Conclusiones

El abordaje multifactorial e intersectorial son los más adecuados para prevenir y disminuir las caídas en los ancianos.

Las intervenciones efectivas son importantes para prevenir las caídas debido a los efectos beneficiosos que tienen para la salud.

Entre las intervenciones más efectivas destacan: los programas de ejercicio, la valoración personalizada del riesgo de caídas, la administración de vitamina D y la mejora de la seguridad en el domicilio.

1. Sociedad Española de Geriátría y Gerontología [Internet]: Madrid. Alteraciones de la marcha, inestabilidad y caídas. Disponible en: <http://www.segg.es/tratadogeriatria/main.html>.

2.Cameron I, Gillespie L, Robertson M, Murray G, Hill K, Cumming R. Intervenciones para la prevención de caídas en pacientes de edad avanzada en centros de atención y hospitales (Revisión Cochrane traducida). Cochrane Database of Systematic Reviews 2013 Issue 3.

3.Gillespie L, Robertson M, Gillespie W, Sherrington C, Gates S, Clemson L. Intervenciones para la prevención de caídas en las personas de edad avanzada que residen en la comunidad (Revisión Cochrane traducida). Cochrane Database of Systematic Reviews 2013 Issue 9.