

# CAÍDAS EN PERSONAS MAYORES INSTITUCIONALIZADAS

Sandra López Carrillo, Montserrat Magdaleno Castaño, Agustín Gallego Ortiz

## INTRODUCCIÓN:

Las caídas en el anciano es un importante problema de salud ya que estos suelen presentar pluripatología, limitación funcional, deterioro mental y problemática social. Constituyen unas de las principales causas de lesiones, incapacidades e incluso de muerte en los ancianos. Se ha estimado que un tercio de las personas mayores de 65 años, y la mitad de las personas mayores de 80 años sufren al menos una caída al año. La incidencia se multiplica por tres en ancianos institucionalizados. Además el 50% de las personas que se caen lo hacen de forma recurrente.

## OBJETIVOS:

- Identificar los ancianos con alto riesgo y establecer intervenciones adecuadas para disminuir dicho riesgo.
- Conocer el nivel de dependencia de nuestros ancianos para así adecuar nuestros cuidados y establecer un protocolo de actuación.
- Ayudar a conseguir la máxima funcionalidad para mantener o restaurar la autonomía del anciano en las actividades de la vida diaria.
- Disminuir la tasa de caídas, así como la consecuencia de las mismas en el centro.

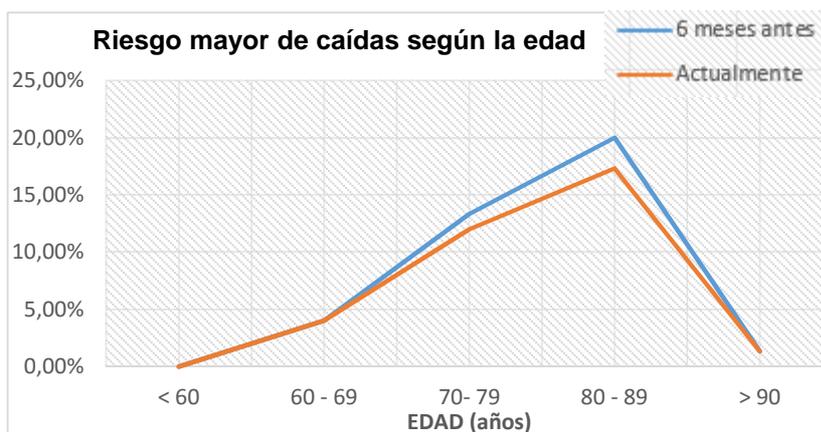
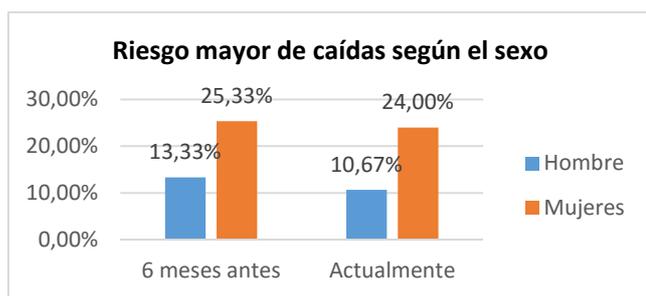
## MÉTODO:

Se realizó un estudio cuantitativo, descriptivo, longitudinal y retrospectivo. Se llevó a cabo en una Residencia Geriátrica en el periodo comprendido entre julio y diciembre del año 2015. Se incluyeron a 75 residentes en nuestro estudio, 37 mujeres y 38 hombres, con edades comprendidas entre 54 y 96 años. El 36% son mayores de 80 años. Se empleó como instrumento de recogida de datos la historia clínica del residente, seleccionando los siguientes parámetros: edad, sexo, índice de barthel y test del riesgo de caídas. Se registraron todas las caídas ocurridas.

Tras analizar el riesgo de caídas y el nivel de dependencia se establece un plan terapéutico con el fin de mejorar funcionalidad y disminuir el riesgo de caídas:

- Reducir los riesgos del entorno.
- Entrenamiento de la fuerza, el equilibrio y la marcha.
- Revisión y ajuste de fármacos (sobre todo psicótropos).
- Educación del personal y ancianos sobre prevención de caídas.
- Mejora de las transferencias y la deambulacion con o sin ayuda.
- En personas con imposibilidad de bipedestacion se han empleado técnicas de rehabilitación y ejercicios de Otago que han demostrado su eficacia en prevención de caídas.

## RESULTADOS:



Hemos conseguido disminuir el riesgo de caídas tras seis meses de cuidados enfermeros en las edades comprendidas entre los 70 y 90 años.

## Escala de Barthel 6 meses anterior y actualmente



En hombre transcurrido 6 meses, a pesar de que ha aumentado la dependencia total, hemos conseguido disminuir el riesgo de caídas. En las mujeres se reduce menos el riesgo de caídas, aunque la dependencia va en aumento.

## CONCLUSIÓN:

Tras los resultados obtenidos hemos podido confirmar que las caídas es un tema en el que hay que tener en cuenta múltiples factores. Hay instrumentos que nos permiten medir el nivel de riesgo para poder establecer unas intervenciones adecuadas. Los fármacos y el ejercicio físico son temas a tener en cuenta y que influyen en las caídas.

## BIBLIOGRAFÍA:

- Salgado A, Guillén F, Ruiperez I. Manual de Geriatria. 3º Ed. Barcelona. Masson; 2002. P. 177-192.
- Guillén Llera F, Pérez del Molino Martín J, Petidier Torregrossa R. Síndromes y cuidados en el paciente geriátrico. 2º Ed. Barcelona. Masson; 2008. p. 497-512.