

TRATAMIENTOS DE FISIOTERAPIA PARA LA PREVENCIÓN DE CAÍDAS EN EL DOMICILIO

Autor principal:

BELEN
MARTINEZ
PASTOR

Área temática:

Calidad y Prácticas Seguras en Fisioterapia

Palabra clave 1:

Fisioterapia

Palabra clave 2:

Domicilio

Palabra clave 3:

Prevención

Palabra clave 4:

Caídas

Resumen:

Introducción: La atención primaria de salud es la asistencia sanitaria esencial basada en métodos y tecnologías prácticos puesta al alcance de todos los individuos y familias de la comunidad. El tratamiento fisioterápico de la prevención de caídas en el hogar incluye una serie de ejercicios de fuerza, marcha, equilibrio, flexibilización, respiración y relajación. El tratamiento de la rehabilitación en casa para prevenir las caídas, fue un complemento de otras estrategias de rehabilitación fuera del hogar para mejorar fuerza, equilibrio y movilidad en las personas mayores.

Objetivos: Estudiar los beneficios y las contraindicaciones de la fisioterapia a domicilio e implantar un programa de fisioterapia para la prevención de caídas en el hogar de las personas de edad avanzada residentes en la comunidad.

Material y Método: En esta revisión bibliográfica, se hicieron búsquedas en diferentes bases de datos y plataformas electrónicas como: PubMed, PeDro, Scielo, Dialnet, BVS, Cochrane. Se seleccionaron 12 artículos en total, 7 ensayos aleatorios controlados, 2 revisiones bibliográficas, 2 estudios experimentales y 1 ensayo clínico aleatorio.

Resultados y Discusión: Los tratamientos realizados para la prevención de caídas fueron beneficiosos en casi todos los estudios, teniendo resultados alentadores para prevenir las caídas en diferentes tipos de enfermedades.

Antecedentes/Objetivos:

Beneficios y contra-indicaciones de la fisioterapia a domicilio, conocer los tratamientos de fisioterapia realizados en el domicilio y valorar si el tratamiento de fisioterapia a domicilio favorece la reducción de caídas.

Descripción del problema - Material y método:

Este estudio, es una Revisión Bibliográfica de la literatura científica sobre la prevención de caídas en la fisioterapia a domicilio.

Para ello se hicieron búsquedas en las siguientes bases de datos y plataformas electrónicas: PubMed, PeDro, Cochrane, Scielo, BVS, Dialnet.

Los límites de búsqueda fueron, publicados en los últimos 10 años ,idioma: Español e Ingles, mayores de 65 años ,clinical trial, meta-análisis, systematic reviews.

Los criterios de inclusión fueron ensayos clínicos, revisiones bibliográficas, prevención de caídas ,fisioterapia a domicilio.

los criterios de exclusión fueron: prevención de caídas en residencias o centros para mayores ,prevención de caídas en enfermería ,rehabilitación en gimnasios o centros de salud.

Las artículos seleccionados de las publicaciones de las bases de datos fueron 619 de los cuales cumplían los objetivos 27, a su vez mediante el método de inclusión-exclusión 15 artículos fueron excluidos ya que eran repetidos por lo que el estudio se realizo con 12 artículos que cumplían todos los requisitos que necesitaba.

Resultados y discusión:

La muestra de los estudios varió entre 8 y 1645 participantes teniendo en cuenta que más de la mitad de la muestra es superior a 100 participantes.

Con respecto a la edad media de los participantes en los ensayos analizados estuvo comprendida entre 65 y 75 años, respecto al género en el estudio existe mayor predominio del sexo femenino.

Hubo poca diversidad entre los programas de intervención que se realizaron en los estudios incluidos en esta revisión, de los 12 artículos de esta revisión 5 de ellos se centran en el tratamiento mediante el programa de ejercicios Otago, por otra parte 7 artículos se centran en el tratamiento mediante ejercicios de fuerza, equilibrio y marcha.

La fisioterapia a domicilio para prevenir las caídas reducía de manera considerable el riesgo de caídas en el domicilio y fuera de el por lo que se obtuvo muy buenos resultados en todos los estudios que se realizaron.

Aportación del trabajo a la seguridad del paciente:

Los distintos ensayos clínicos llegan a la conclusión de que implantar un programa de ejercicios en casa ayuda a prevenir las caídas.

Se demuestra en los diferentes estudios que el equilibrio y la fuerza tienen el papel más importante, junto con los ejercicios de orientación espacial, marcha y enseñanza y modificación de objetos en el hogar disminuyendo el número de caídas.

La fisioterapia a domicilio aporta un beneficio a nivel articular y psicológico haciendo que las personas no tengan tanto miedo de caerse y puedan realizar las actividades de la vida diaria sin ningún tipo de problema y retrasando la ayuda de un cuidador.

En general, se puede concluir que la atención domiciliaria por medio de un fisioterapeuta para prevenir las caídas en las personas mayores en la comunidad mejora la calidad de vida y reduce de manera considerable el índice de caídas.

Propuestas de líneas futuras de investigación:

Sería recomendable que indagaran más en el papel del fisioterapeuta en el domicilio en la

prevención de las caídas, para que se puedan medir las mejoras motoras, sensoriales y funcionales en las personas mayores que viven en la comunidad llegando así reducir la tasa tan alta que hay de caídas en el hogar, ya que es el objetivo principal de todos los estudios.

Bibliografía:

Mackenzie L. Can chronic disease management plans including occupational therapy and physiotherapy services contribute to reducing falls risk in older people [Reprinted from *australian family physician*].; 2014. Vol. 43, N 4.

Uzor S, Baillie L, Skelton DA, Rowe PJ. Falls prevention advice and visual feedback to those at risk of falling: study protocol for a pilot randomized controlled trial [*BioMed Central*].; 2013.14:79

Lee HC, Chang K-C, Tsauo J-Y, Hung J-W, Huang Y-C, Lin S-I and the fall prevention initiatives in Taiwan investigators. Effects of a multifactorial fall prevention program on fall incidence and physical function in community-dwelling older adults with risk of falls [*American congress of rehabilitation medicine*].; 2013.94:606-15

Morris ME, Martin C, MacGinley JL, Huxham FE, Menz HB, Taylor NF, Danoudis M, Watts JJ, Soh SE, Evans AH, Horne M, Kempster P. Protocol for a home-based integrated physical therapy program to reduce falls and improve mobility in people with Parkinson's disease [*BioMed Central*].; 2012.12:54

Jing Yong X, Hill K, Moore K, Williams S, Dowson L, Borschmann K, Simpson JA, Dharmage S.C. Effectiveness of a targeted exercise intervention in reversing older people's mild balance dysfunction: a randomized controlled trial [*American physical therapy association*].; 2012.92:24-37
