



SERVICIO
DE EXTENSIÓN
AGRÍCOLA™
UPR - RUM - CCA

CARTA CIRCULAR

NUM. 1

Universidad de Puerto Rico
Recinto Universitario de Mayagüez
Colegio de Ciencias Agrícolas
Servicio de Extensión Agrícola

Departamento de Educación Agrícola

Dra. Yvonne Laracunte
Especialista en Gerontología
Yvonne.laracunte1@upr.edu

23 de octubre 2023

Personal del SEA y público general

Estrategias para prevenir las caídas en el adulto mayor

En Puerto Rico, posterior al huracán María las caídas se posicionaron en la segunda causa de traumas registrados entre los adultos mayores de 50 años (Rodríguez, 2023). Del mismo modo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) 2021, indica que las caídas representan la segunda causa de muerte a nivel mundial por traumas involuntarios. Incluso describen que aproximadamente 684,000 adultos mayores perderán la vida debido a alguna caída anualmente y son las personas mayores de 60 años quienes sufren más de caídas mortales.

“Las caídas son sucesos involuntarios que hacen perder el equilibrio y dar con el cuerpo en el suelo o en otra superficie que lo detenga” (OMS, 2021, parr. 1) Dentro de las consecuencias de las caídas están las hospitalizaciones, lesiones graves en la cabeza y órganos internos, muerte, dificultad para realizar las actividades del diario vivir, independencia, miedo a caerse, fracturas y lesiones. Por tal motivo, para evitar estas consecuencias es imperativo describir los factores etiológicos y las medidas que ayudan a prevenir este evento (Rubenstein, 2021, OMS, 2021).

Factores etiológicos de las caídas

Ambientales	Biológicos	Conductuales	Situacionales
Caminar por aceras agrietadas y desniveladas	Enfermedades crónicas (artritis, osteoporosis y Parkinson)	Consumo excesivo de alcohol	Caminar y hablar simultáneamente
Alfombras sueltas	Problemas visuales	Falta de ejercicios	Correr al baño
Calzado inapropiado	Alteración cognitiva	Uso de medicamentos	en un área poco iluminada
Pobre diseño de los edificios	Alteración de los latidos cardiacos y la presión arterial	Polifarmacia	
Suelos y escaleras resbaladizas y no familiares			
Iluminación insuficiente			



Publicado para la promoción del trabajo cooperativo de Extensión según lo dispuesto por las leyes del Congreso del 8 de mayo y del 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Servicio de Extensión Agrícolas, Colegio de Ciencias Agrícolas, Universidad de Puerto Rico.

Prevención de las caídas

Entre las intervenciones para prevenir y manejar las caídas en el adulto mayor están:

- Utilizar dispositivos de asistencia al caminar (bastón y andador)
- Recibir una evaluación médica del sistema nervioso central, fuerza muscular, coordinación y equilibrio.
- Evaluar el uso de medicamentos prescritos (dolor, sedantes, antihipertensivos, depresión)
- Auscultar por el uso de alcohol excesivo
- Revisar la visión anualmente
- Utilizar el calzado adecuado
- Adquirir detectores de movimientos
- Retirar los obstáculos y cables eléctricos del piso
- Colocar barras de apoyo en las bañeras e inodoros
- Descartar las alfombras sueltas
- Utilizar alfombras deslizantes en el baño y cocina
- Utilizar calcetines antideslizantes
- Colocar tiras adhesivas de colores brillantes en los bordes de los escalones de las escaleras
- Iluminar y colocar pasamanos fuertes en las escaleras
- Colocar tiras antideslizantes en las escaleras
- Levantarse lentamente luego de haber estado acostado y sentado
- Colocar teléfonos inalámbricos por toda la vivienda
- Realizar ejercicios para mejorar la fuerza y el balance

Referencias

- Organización Mundial de la Salud (2021). *Caídas*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/falls>
- Rodríguez, P. (2018, abril 17). Caídas segunda causa de trauma en Puerto Rico. Medicina y Salud Pública. <https://medicinaysaludpublica.com/noticias/general/caidas-segunda-causa-de-trauma-en-puerto-rico/2718>
- Rubenstein, L., Z. (2021). *Caídas en las personas mayores*. Recuperado el 13 de octubre de 2023 de <https://www.msmanuals.com/es-mx/hogar/salud-de-las-personas-de-edad-avanzada/ca%C3%ADdas-en-personas-mayores/ca%C3%ADdas-en-personas-mayores>