



Dr. Edgar aguilera Gaona
Implicaciones del entorno en las caidas
Grupo 3
Santa Marta, 25 al 28 de febrero de 2020

Caídas:

*Las caídas ocurren como resultado de interacciones complejas de factores de riesgos ya sea, **biológicos**, donde tenemos factores no modificables como la edad, género y raza, los cuales están asociados a cambios propios del envejecimiento, como la declinación física, cognitiva y cambios debidos a enfermedades crónicas y comorbilidades.*

- **Factores medio ambientales**, *donde interactúan características peligrosas del mismo entorno público (Barreras arquitectónicas))y otros factores del mismo hogar de la persona como, escaleras estrechas, pisos resbaladizos, mala iluminación, alfombras mal colocadas, pisos agrietados, edificaciones mal diseñadas*

- **Factores conductuales**, referentes a las acciones y emociones humanas que pueden ser potencialmente modificables, como la polimedicación, consumo excesivo de alcohol, tabaquismo, sedentarismo, pérdida de masa y fuerza muscular a través de programas de cambios de estilo de vida.

- **Factores socio económicos**, como bajos ingresos, poca educación, vivienda inadecuada, carencia de servicios sociales y de salud, sobre todo en áreas rurales.
- La interacción de todos estos factores pueden incrementar el riesgo de caídas y llevar a un alto índice de fragilidad con sus consecuencias.

- *Las medidas preventivas que no han demostrado eficacia son las que están relacionadas con la elaboración de un plan de cuidados en grupo, una intervención multifactorial, la vigilancia del paciente por vídeo y/o monitores, cuidadoras, intervención aislada de fisioterapeutas, sistemas de detección y la identificación de las restricciones de las actividades por miedo a caer.*

- *El entrenamiento físico mejora el rendimiento motor en personas con demencia.*
- *El ejercicio, la evaluación y tratamiento de la vista, el análisis y modificación del entorno de vida de una persona redujo el riesgo en un 23 %.*
- *Un programa de capacitación intensiva, estructurada y adecuada a su capacidad cognitiva mejora sustancialmente el rendimiento motor en personas mayores frágiles con demencia.*

Conclusión:

- *Las medidas preventivas que han demostrado eficacia han sido el uso correcto de la colocación de medidas de protección, el establecimiento de unos parámetros para la identificación de los posibles factores de riesgo que puedan ocasionar una caída y evaluar la frecuencia de éstas, establecer una escala de atención de la dependencia y de factores de riesgo, analizar los factores de riesgo extrínsecos que las favorecen, realizar una puntuación para identificar a los pacientes con alto riesgo, establecer un programa de intervención de caídas y desarrollar estrategias para la prevención de éstas.*

- *Los programas de intervención multicomponentes han demostrado ser eficaces en la disminución de los factores de riesgos de caídas, 2 veces x semana, durante 8 semanas.*
- *Teniendo en cuenta los potenciales beneficios que los programas de actividad física pueden ofrecer tanto a nivel físico como cognitivo, se detecta la necesidad de realizar nuevas investigaciones con una metodología bien estructurada, un protocolo definido y con diferentes tipos de intervención, que proporcionen una información más detallada sobre los efectos del ejercicio, pudiendo así definir el programa más adecuado para su tratamiento.*

- *Bibliografía:*

- Grossman et al. Interventions to Prevent Falls in Community-Dwelling Older Adults: US Preventive Services Task Force Recommendation Statement. *JAMA*. 2018;319(16):1696-1704.
- *Hauer K, Rost B, Rüttschle K et al. Exercise training for rehabilitation and secondary prevention of falls in geriatric patients with a history of injurious falls. J Am Geriatr Soc 2001;49:10–20.*
- *Cadore EL, Casas-Herrero A, Zambom-Ferraresi F, et al. Multicomponent exercises including muscle power training enhance muscle mass, power output, and functional outcomes in institutionalized frail nonagenarians. Age (Dordr) 2013;36(2):773-85*
- *Sherrington C, Fairhall NJ, Wallbank GK, et al. Exercise for preventing falls in older people living in the community. Cochrane Database Syst Rev 2019;21.*
- *Vance DE, Wadley VG, Ball KK, Roenker DL, Rizzo M. The effects of physical activity and sedentary behavior on cognitive health in older adults. J Aging Phys Act. 2005;13:294–313.*
- Toots A et al. The Effects of Exercise on Falls in Older People With Dementia Living in Nursing Homes: A Randomized Controlled Trial. *JAMDA*. 2019;20:835-842.

Muchas

Gracias