

## CON LOS PIES EN EL SUELO: CAÍDAS. INFORMACION PARA PACIENTES.

- Las caídas son frecuentes en las personas mayores, pero **NO SON NORMALES NI UNA CONSECUENCIA NORMAL DEL ENVEJECIMIENTO**. Cada año, se caen 1 de cada 3 personas mayores de 65 años y 1 de cada 2 mayores de 80.
- **SON UN EVENTO GRAVE QUE PUEDE OCASIONAR OTROS MÁS GRAVES AÚN, POR ESO HAY QUE ACTUAR A TIEMPO. LAS CAÍDAS Y LAS FRACTURAS DE PUEDEN PREVENIR**
- **EL MÉDICO MAS ADECUADO AL QUE ACUDIR ES EL GERIATRA**
- El riesgo de caerse SIEMPRE es la consecuencia de múltiples factores, y la prevención primaria (antes de la primera caída) o secundaria (después de la primera caída) siempre han de basarse en un **PLAN MULTICOMPONENTE**, que evalúe y actúe sobre movilidad (pies, marcha, equilibrio, fuerza de los músculos), función cardiovascular, memoria, vista y oído. Esta valoración se llama Valoración Geriátrica Integral. La primera aproximación a estos factores se puede realizar en su Centro de Atención Primaria, pero algunas personas necesitan una evaluación especializada en un Servicio de Geriátrica.
- El factor de riesgo más importante para caerse es haber tenido una caída previa. **ACUDA A SU MÉDICO SI SE HA CAÍDO**. Los **PROFESIONALES SANITARIOS** deben preguntar a las personas mayores sobre las caídas al menos una vez al año.
- Otros factores para caerse son alteraciones en la movilidad o el equilibrio; artrosis, ictus, enfermedad de Parkinson, deterioro cognitivo, pérdida de visión u oído, incontinencia urinaria, la debilidad muscular, tomar muchas medicinas o algunos fármacos en concreto.
- En la valoración del riesgo de caídas debe incluirse un test de velocidad de la marcha y un test de ejecución de la marcha (Short Physical Performance Battery). También puede hacerse mediante otras pruebas como la posturografía.
- **LAS FRACTURAS SON UNA COMPLICACIÓN GRAVE DE LAS CAÍDAS, LA MÁS TEMIDA LA FRACTURA DE CADERA**
  - El 5% de las personas mayores que sufren una caída en la comunidad tienen una fractura o una hospitalización.
  - Entre el 10 y el 25% de los que se caen en el hospital o en las residencias tienen una fractura.
  - En España 40,000 personas cada año se rompen la cadera, el 85% de todas las fracturas ocurren en mayores de 75 años, y mueren el 5% en el hospital y hasta el 35% al año. Solo la mitad de los que sobreviven recuperan la capacidad de caminar como lo hacían antes de la fractura y sólo un tercio recupera las actividades que hacía antes de manera independiente
- **EVITAR LAS CAÍDAS Y LAS FRACTURAS ESTÁ EN TU MANO. SI HAS NECESITADO IR A URGENCIAS O A TU MÉDICO POR UNA CAÍDA, TE HAS CAÍDO DOS O MÁS VECES EN UN AÑO O TIENES INESTABILIDAD DE LA MARCHA, PIDE QUE TE VEA UN GERIATRA y QUE TE INCLUYAN EN UN PROGRAMA DE EJERCICIO MULTICOMPONENTE.**
  - **ESTA VALORACIÓN DEBE SER REALIZADA POR UN GERIATRA CON LA APROPIADA FORMACIÓN Y EXPERIENCIA, EN UNA UNIDAD DE CAÍDAS O UN SERVICIO DE GERIATRÍA.**

## CON LOS PIES EN EL SUELO: CAÍDAS. INFORMACION PARA PACIENTES.

- **SIGUE ESTAS RECOMENDACIONES SENCILLAS PARA DISMINUIR EL RIESGO DE CAÍDAS Y FRACTURAS: EJERCICIO, CALZADO ADECUADO, RIESGOS EN EL HOGAR.**

### CON LOS HUESOS FUERTES-OSTEOPOROSIS

Si además de caerte tienes osteopenia u osteoporosis, el riesgo de fractura es alto. La mitad de las mujeres postmenopáusicas sufrirán una fractura por fragilidad a lo largo de su vida.

**QUE LA PRIMERA FRACTURA SEA LA ÚLTIMA: SI HAS TENIDO UNA FRACTURA DE MUÑECA, DEL HOMBRO HÚMERO), VÉRTEBRAS, PELVIS O CADERA, ESTÁS EN ALTO RIESGO DE TENER OTRA. DEBES RECIBIR UN TRATAMIENTO ESPECÍFICO. PREGUNTA A TU MÉDICO.**

Las fracturas vertebrales que se encuentran por casualidad en una radiografía también son indicación de tratamiento específico, porque son la prueba de que tienes osteoporosis.

Si fumas, tomas corticoides o anticonvulsivantes crónicos, tienes Artritis Reumatoide, Diabetes o Parkinson, tuviste una Menopausia Precoz (antes de los 45 años) o tus padres sufrieron una fractura de cadera, estás en riesgo añadido: Pide a tu médico que te hagan, al menos una vez, una densitometría.

### DIETA RICA EN CALCIO Y VITAMINA D: COMER BIEN ES UN SEGURO DE VIDA

A veces las personas que viven solas no comen bien porque les da pereza cocinar para uno, o porque no pueden ir a comprar o pagar los alimentos suficientes. Informa a tu médico.

**Evita el Alcohol.** Puede disminuir tus reflejos y equilibrio, y contribuir a una caída.

Los alimentos que debes consumir son los de la **dieta mediterránea**, pero con especial atención a la leche y yogures (especialmente los enriquecidos en calcio y vitamina D), quesos, verduras como el brócoli, setas y pescado azul (caballa, sardinas, atún) y yema del huevo. Los frutos secos también tienen alto contenido en vitaminas. Garbanzos, lentejas o alubias son ricas en calcio, necesario para que la vitamina D fortalezca los huesos. Tomar al menos 3 raciones a la semana ayudará a tus huesos, aunque el calcio de origen animal (lácteos) tiene mayor absorción y se recomiendan 3 o 4 raciones diarias. Al día: tres o cuatro raciones de leche o derivados enriquecidos, tres raciones de proteínas (pescado azul, huevo o carnes magras como pavo, pollo, conejo) tres raciones de verdura y una de frutos secos. A la semana; tres raciones de legumbre, tres de pescado azul, tres raciones de huevo.

**Salir a caminar a paso rápido a la luz del sol al menos 30 minutos diarios es muy importante para que la vitamina D se utilice correctamente.**

### **EJERCICIO: DIETA ENRIQUECIDA Y EJERCICIO: LA COMBINACIÓN GANADORA! PERO... ¡CON ANDAR NO BASTA!**

Estar activo es la mejor medicina del mundo!! Hacer ejercicio de fuerza y resistencia ayuda a mantener tus músculos y huesos fuertes, e incluso a recuperarlos después de una caída.

Pero cualquier ejercicio no vale y, en particular, caminar y pedalear no son suficientes para prevenir caídas y fracturas.

Necesitas la combinación ganadora: **el EJERCICIO MULTICOMPONENTE!!!**

**UN TERCIO DE EJERCICIO DE COORDINACIÓN EN LAS TRES DIMENSIONES QUE PONGA A PRUEBA TU EQUILIBRIO: YOGA, TAI CHI, BAILAR... QUE INCLUYAN MANTENERTE SOBRE UN SOLO PIE O DE PUNTILLAS/TALONES, Y SI PUEDES TAMBIÉN CON BRAZOS.** Si estás inestable, mejor deja los brazos apoyados o agarrados a la encimera de la cocina o una mesa.

**UN TERCIO DE EJERCICIO DE FUERZA y POTENCIA: CON PEQUEÑOS PESOS** (sostener elementos habituales como botellitas rellenas de agua o pesas de tobillo) O cintas elásticas. Ejercicios sobre tu propio peso, como **LEVANTARTE Y SENTARTE DE LA SILLA, SI ES POSIBLE SIN APOYAR LOS BRAZOS tres tandas de diez o doce veces.** Si estás especialmente fuerte puedes hacer sentadillas con algo de peso. También, con mínimo apoyo en una mesa, hacer separaciones de la pierna desde la cadera en varias direcciones, tres repeticiones de 10 con cada pierna, y ponerte de puntillas y talones manteniendo en alto la postura mientras cuentas hasta 10.

**UN TERCIO EJERCICIO DE RESISTENCIA, como CAMINAR RÁPIDO: caminar a buen paso, si puedes, que te deje "sin aliento", o la marcha nórdica si puedes, incluso durante periodos cortos, fortalece tus huesos.** Si no puedes o te da miedo salir de casa, prueba a empezar en casa o en una cinta. Cuando puedas salir, exponerse al sol es bueno para fijar la vitamina D. Así que no seas perezoso, y **CARACOL, COL COL, SACA LOS CUERNOS AL SOL!!**

**¿CUÁNTA ES LA CANTIDAD CORRECTA DE EJERCICIO?** Si caminas rápido o haces ejercicio aeróbico, el punto es en el que puedes caminar y hablar a la vez, pero te cuesta esfuerzo, mantenido durante 20 minutos, con pequeñas bajadas y subidas de intensidad. Si haces ejercicio de fuerza, aquel que puedas repetir al menos 30 veces, pero que te de agujetas. Si haces ejercicio de equilibrio, aquel en el que tengas miedo de caer, pero consigas hacerlo sin caerte. Cuanto más rápidos y vigorosos sean tus movimientos moviendo un peso (potencia) mejor. Siempre que **NO** cause DOLOR de ningún tipo ni te encuentres mal.

**¿TE HA PICADO EL GUSANILLO? SI QUIERES MÁS INFORMACIÓN VISITA [WWW.VIVIFRIL.COM/ES](http://WWW.VIVIFRIL.COM/ES)** o di a tus hijos que lo hagan por ti. Ahí encontrarás como adaptar el ejercicio adecuado a tu situación particular.

**CUIDA TU CUERPO... CUIDA TU JARDÍN.** Si tienes huerto o jardín el trabajo intenso de cuidarlo te sentará bien. Agacharse y levantarse con la espalda recta, llevar una regadera que no pese demasiado, tener cuidado al pisar en terrenos irregulares puede ser beneficioso si estás fuerte y robusto, o un reto contraproducente **si tus huesos y músculos son frágiles.** En ese caso, ponte fuerte con el resto de ejercicios antes de intentarlo.

## CON LOS PIES EN EL SUELO: CAÍDAS. INFORMACION PARA PACIENTES.

**AMIGOS, el secreto del éxito.** Hacer las cosas en grupo siempre tiene un aliciente. Si puedes, acude a un grupo de gimnasia de mantenimiento, baile, tai chi, u otro tipo de ejercicio en tu centro de mayores. Si tienes aplastamientos vertebrales dolorosos o problemas articulares, ejercicios en el agua (aquagym o escuela de espalda) pueden ser recomendables para ti. Si acudes con un amigo, con tu pareja o con alguien que te motive, faltarás menos y te divertirás. Las cosas que te divierten se mantienen más tiempo. Si lo haces en casa, pide a tu pareja, hijos o nietos que te ayuden.

### **EJERCITA TU MENTE: PON A TRABAJAR TU CEREBRO!!**

Mantener la atención, la agilidad en el cálculo, la capacidad de cambiar rápido de una tarea a otra, de reaccionar a un estímulo de manera rápida, **pueden entrenar tu cerebro y mejorar tu capacidad de reacción si hay un obstáculo que tengas que saltar.** Jugar al dominó o a las cartas ejercita el cerebro, y si lo haces en grupo o en el centro de mayores te obligas a salir de casa y caminar. En casa, si tienes nietos, pídeles jugar a juegos como el tetris, o los marcianitos en sus consolas. ¡Te lo pasarás pipa con ellos mientras entrenas tu cerebro!

### **MANTENERSE SANO Y ELEGIR EL MÉDICO ADECUADO.**

**CUÍDATE:** mantén tu tensión en torno a 160/80, siempre por encima de 120/60. El azúcar por encima de 90 siempre. La Hemoglobina glicosilada (HbA1C) entre 7 y 7,5. Si tienes bajadas de azúcar díselo a tu médico. Es un riesgo importante.

Cuida encías y dientes, ponte prótesis dentales, acude al Dentista.

Ponte los audífonos si los necesitas. Acude al Otorrinolaringólogo si lo necesitas.

Usa dos pares de gafas, unas de cerca y unas de lejos, mejor que progresivas o bifocales. Acude al Oftalmólogo al menos una vez al año. Opérate si tienes cataratas.

Revisa tus pies, acude al Podólogo, no dejes que crezcan uñas y callos. Ponte las plantillas o alzas si te los han mandado. Especial cuidado si eres diabético.

Si tienes artrosis cuida tus articulaciones. No es una contraindicación para hacer ejercicio, consulta a tu geriatra como adaptarlo.

**LLEVAR EL CONTROL DE LAS PASTILLAS.** Algunos fármacos aumentan el riesgo de caídas: algunos hipotensores, diuréticos, medicamentos para el insomnio (los que terminan en –cepam o empiezan por Z – zolpidem, zopiclona), algunos psicofármacos (en especial la amitriptilina), los medicamentos para la incontinencia urinaria o el dolor tipo cólico (buscapina)

**LAS PRISAS SON MALAS CONSEJERAS. IR DEPRISA A CONTESTAR EL TELEFONO, AL BAÑO O A ABRIR LA PUERTA PUEDE HACERTE CAER. TEN PREVISTOS ESOS IMPREVISTOS.** Tómate tu tiempo. Si tomas diuréticos prevé una hora tranquila del día en la que puedas sentarte cerca del WC. Lleva un teléfono encima (inalámbrico o móvil) si estas en casa. Si tienes Teleasistencia pónitela: enrollada en la cabecera de la cama no es útil. No corras a abrir la puerta.

## CON LOS PIES EN EL SUELO: CAÍDAS. INFORMACION PARA PACIENTES.

### ENTORNO. CON TU CASA SEGURA.

**ORDEN.** Ordena platos y cacerolas al alcance de la mano y a tu altura. Ordena suelos y escaleras, que no haya nada en el suelo con lo que tropezar: ropa en el suelo, zapatos fuera de sitio, cestas o maceteros, alfombrillas...

**ANTIDESLIZANTES.** Pon antideslizantes en el borde de los escalones. Antideslizantes bajo las alfombras.. o quítalas. Antideslizantes en baños, bañeras y cocinas, evitarán resbalones y caídas repentinas.

**AGÁRRATE pero no a puertas y muebles. Si lo necesitas, instala barandillas, asideros y pasamanos.**

**ILUMINA TU CAMINO.** Se hizo la luz! Si está oscuro enciende la luz. Asegura la iluminación en pasillos y habitaciones, ten una linterna a mano en la mesilla. Si vives solo, puedes poner interruptores con sensores de presencia en el pasillo para que al entrar se encienda la luz.

**CÁLZATE PARA GANAR!! Usa un calzado adecuado, que sujete bien el pie: elevado de empeine, y con el talón cerrado. Para vencer...Vístete por los pies!!**