

CAIDAS



- ★ De cada tres personas mayores una cae por lo menos **una vez al año**
- ★ La mitad de las personas mayores de **80** años que viven en sus domicilios sufren **una caída al año**



★ Situaciones que pueden facilitar las caídas:

-Las relacionadas con el propio paciente

-Las derivadas de la actividad o el entorno



## \* **Las relacionadas con el propio paciente**

- Consumo de fármacos (sedantes, antidepresivos, relajantes musculares)
- Cambios producidos por el envejecimiento como:

- \* Pérdida de agudeza visual
- \* Trastornos del equilibrio
- \* Enfermedades como:

- Parkinson
- Embolias
- Problemas de corazón
- Demencias
- Bajadas de tensión...

Todas ellas afectarán al equilibrio y a la marcha, podrán producir:

***caídas***



## ★ **Las derivadas de la actividad o el entorno**

### – Calzado:

- \*Ha de ser transpirable y con velcro
- \*Ha de ser de material flexible
- \*La puntera ha de ser redonda, nunca de punta
- \*La puntera ha de ser también alta para no dañar a las uñas y evitar tropezones
- \*La altura del talón no superará los 2-3 cm
- \*La suela ha de ser de goma y el dibujo marcado



## ★ Iluminación:

- .Evitar iluminación escasa, muy directa o brillante
- .Es muy importante mantener una luz encendida entre el trayecto de la habitación y el baño durante la noche



## ★ Mobiliario:

- Retirar objetos o muebles que obstruyan el paso
- Evitar sillas demasiado bajas (utilizar sillas con apoyabrazos y con respaldo)
- Evitar bañeras altas con superficies deslizantes
- Colocar en baños barras de sujeción
- Evitar retretes bajos (colocar alzadores de WC)
- Evitar camas altas y estrechas
- Al levantarse de la cama encender la luz, calzarse y esperar un tiempo antes de ponerse de pie



## ★ Espacios domésticos a evitar:

- Escaleras sin pasamanos (siempre bajar y subir con la luz encendida y cogiéndose a la barandilla)
- Escalones altos o en mal estado
- Alfombras
- Cables u objetos decorativos donde se pueda tropezar
- Vigilar con los animales domésticos



## ★ Espacios públicos:

- Elegir transporte público adaptado
- Evitar suelo y aceras de mala conservación



# Realizaremos:

- ★ 1. Entrenamiento de la marcha
- ★ 2. Programa de ejercicio muscular
- ★ 3. Enseñaremos a levantarse del suelo



# ★ 1. Entrenamiento de la marcha

- Marcha: talón-dedos  
levantar bien los pies  
pasos ni muy largos ni muy cortos  
en los giros no arrastrar los pies  
deambulación con:



- ✦ -Caminador
- ✦ -Dos muletas
- ✦ -Una muleta
- ✦ -Un bastón de mano



## ★ **2. Programa de ejercicio muscular**

Columna cervical:

- .Flexión-extensión
- .Inclinaciones laterales
- .Rotación izquierda-derecha

Hombros:

- .Flexión-extensión
- .Abducción- adducción
- .Rot.int-rot.ext
- .Antepulsión-retropulsión



Codo:

- .Flexión-extensión

- .Pronosupinación

Columna:

- .Inclinaciones laterales

Cadera:

- .Flexión-extensión

- .Abducción- adducción

- .Rotación interna-externa

- .Circunducción



Rodilla:

.Flexión-extensión

Tobillo:

.Flexión-extensión

Ejercicios de potenciación muscular  
(psoas, cuádriceps)



IMPORTANTE HACER PASEOS  
PROGRAMADOS (INTERIORES Y  
EXTERIORES) SI ES POSIBLE (15  
MINUTOS DOS VECES AL DÍA)



### ★ **3. Enseñar a levantarse del suelo**

-Partiremos de estar extendidos en las colchonetas

-Estiraremos los brazos a lo largo del cuerpo





-Doblamos una pierna apoyando el pie en el suelo fuertemente

-Giramos el cuerpo hacia el lado de la pierna que queda estirada







-Nos ayudaremos con el impulso de los brazos hasta quedar boca abajo

-Con ayuda de los brazos nos colocaremos a gatas y nos acercaremos gateando hasta un objeto estable dónde poder agarrarnos







-Adelantaremos una pierna y apoyaremos el pie firmemente, cogiendo impulso con brazos y piernas para luego levantarnos







SI **NO** SOMOS CAPACES DE  
MOVERNOS, DEBEMOS INTENTAR  
POR TODOS LOS MEDIOS  
TAPARNOS CON ALGO PARA  
EVITAR COGER FRÍO



