

Síndrome de caídas del Adulto Mayor

## Caer no es normal

Los accidentes son la quinta causa de mortalidad entre las personas mayores de 65 años, las caídas constituyen la mayor parte. Sin embargo son “predecibles” y por tanto susceptibles de prevención.



### ¿Cuáles son los cambios que ocurren en el Adulto Mayor?

Con el correr del tiempo ocurren cambios óseos, musculares, pérdida de la agudeza visual y la sensibilidad de contraste (habilidad del sistema visual para distinguir entre un objeto y el fondo), disminuye también la capacidad de discriminar colores y hay una mejor adaptación a los cambios de luz y oscuridad.

### ¿Cuál es la frecuencia de caídas en el Adulto Mayor?

El 75% de las caídas se producen en mayores de 65.

Un tercio de las personas mayores de 65 años se caen 1 vez al año.

Las mujeres caen con mayor frecuencia (40%), los hombres (28%) hasta los 75 años y posteriormente se igualan en frecuencia.

En los mayores de 85 las caídas son reiteradas y con peores consecuencias.

### ¿Cuáles son los factores de riesgo para presentar una caída?

Existen factores intrínsecos relacionados con el propio adulto mayor y los extrínsecos que son derivados de las actividades del entorno.

**Intrínsecos:** alteración de la visión (cataratas, glaucoma, retinopatía diabética), oído (sordera), o el aparato locomotor (artrosis, artrosis).

**Enfermedades crónicas y agudas:** anemia, parkinson, hemiplejias, etc.

**Extrínsecos:** la mayoría de las caídas se producen durante actividades cotidianas como andar, cambiar de posición o asearse.

**En la vivienda:** suelos irregulares, deslizantes, iluminación incorrecta, escaleras en mal estado, etc.

**En la calle:** aceras estrechas, pavimento defectuoso, tiempo para cruzar semáforos, etc.

**En los medios de transporte:** tiempo de parada de transporte público, movimientos bruscos del vehículo, etc.

### ¿Cuál es el enfoque rehabilitador frente a la caída?

Primero se realizan una serie de ejercicios para recuperar el equilibrio, agilizar reflejos posturales, mejorar la propiocepción y fuerza muscular.

posteriormente se procede a reeducar la marcha en terrenos llanos más tarde a seguir con rampas, escaleras y otros terrenos.



finalmente se les entrena en caídas, como caer y como levantarse. los beneficios del ejercicio físico se pueden sentir hasta pasados los 90 años.

### ¿Es efectivo realizar Tai chi para la prevención de las caídas?

efectivamente este es un ejercicio aeróbico de bajo y moderado impacto que actúa en forma beneficiosa en dos aspectos importantes: sobre la prevención de las caídas ya que mejora la flexibilidad, fuerza y equilibrio; y sobre la prevención de fracturas, personas que practican Tai chi consiguen una mayor densidad ósea con lo que la posibilidad de fractura es menor.



**Dra. Jackeline Príncipe Laines**  
Especialista en Medicina Física y  
Rehabilitación.

Centro de especializado de Rehabilitación  
física y del dolor. (CERFID).