



Hábitos de vida saludable para personas con osteoporosis

Prevención de caídas

Prevención de caídas

La organización Mundial de la Salud (OMS) define el término "caída" como el acontecimiento involuntario que hace perder el equilibrio e impactar contra el suelo u otra superficie.

La **edad** es uno de los principales factores de **riesgo de sufrir una caída**:

- ◆ 30% en los mayores de 65 años.
- ◆ 35% en los mayores de 75 años.
- ◆ 50% en los mayores de 80 años.

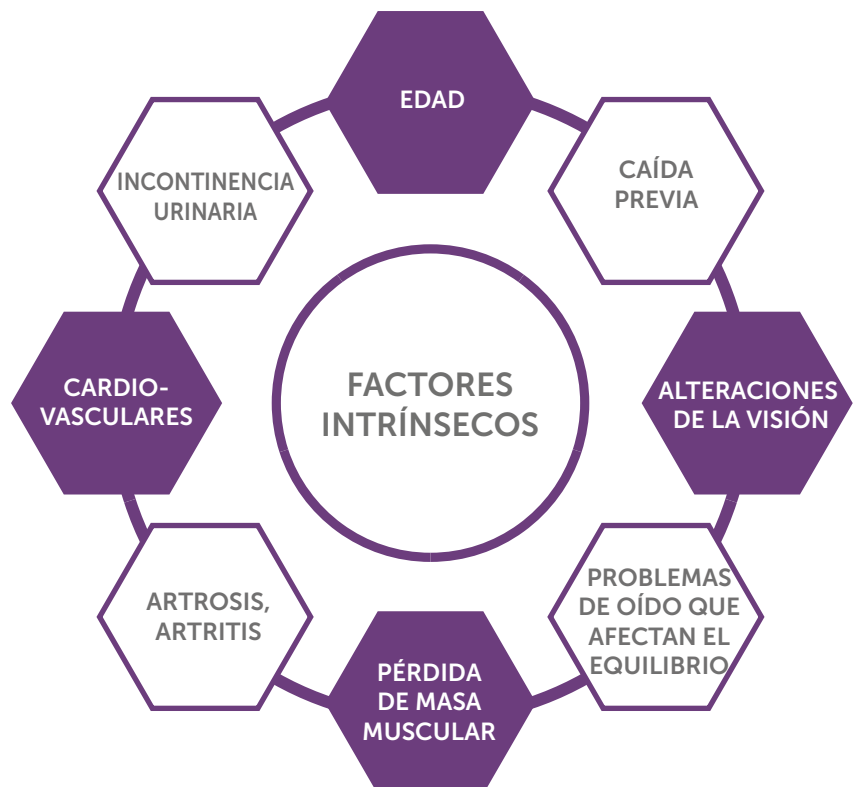
Además, el haber sufrido una caída **incrementa el riesgo de sufrir otra**:

Nunca debe afrontarse una caída con indiferencia, ya que puede ser una señal de alerta que obliga a explorar las causas y circunstancias alrededor de las mismas, pues en muchas ocasiones puede ser la primera manifestación de una enfermedad como la osteoporosis.

FACTORES DE RIESGO DE CAÍDAS

Hay dos grupos de factores que influyen en el riesgo de sufrir una caída:

- ◆ **Factores intrínsecos** o dependientes de nuestro estado: edad, estado funcional, patologías existentes, etc.



Factores extrínsecos o que dependen del entorno que nos rodea: domicilio, calle, medios de transporte, etc.

- **Domicilio:** desorden, falta de iluminación, suelos resbaladizos o irregulares, alfombras, cables por el suelo, uso de calzado no adecuado, bañera o platos de duchas de difícil acceso o sin agarraderos, etc.
- **Calle:** defectos del pavimento, mala iluminación, suelo resbaladizo, ausencia de rampas, etc.
- **Transporte:** ausencia de plataformas para subir y bajar, tiempos cortos de subida y bajada, movimientos bruscos.
- **Otros:** fármacos.

La **mayoría de las caídas** se producen en lugares cerrados, habitualmente el **domicilio**, siendo el **baño**, el **dormitorio** y la **cocina** los lugares más frecuentes. La actividad que más favorece las caídas es caminar, vinculada a la presencia de factores intrínsecos y extrínsecos que incrementan el riesgo de caídas.

¿CÓMO PUEDO PREVENIR UNA CAÍDA?

La principal consecuencia de una caída puede ser una fractura. Las fracturas disminuyen en gran medida la calidad de vida de las personas, por eso prevenirlas resulta esencial, especialmente si ya se ha sufrido una primera fractura.

Si has recibido este kit de inicio, debes cuidar cualquier detalle que pueda prevenir un pequeño golpe o una caída.

Para ello, es importante **acondicionar bien tu hogar** y/o los sitios en los que vayas a pasar mucho tiempo.



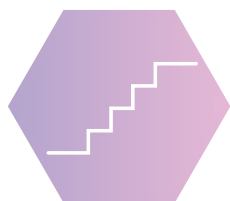
RECOMENDACIONES PARA EVITAR CAÍDAS Y ADAPTAR TU HOGAR

Ciertos hábitos te ayudarán a evitar caídas:

- ◆ **Revisa tu vista periódicamente**, es importante tener buena visión.
- ◆ La utilización de un **bastón** te ayudará a mejorar la estabilidad.
- ◆ Evita el calzado con tacón muy alto o cordones que se puedan soltar. El **calzado** debe estar **bien sujeto** y mejor con **suela antideslizante**. Evita usar chancletas.
- ◆ **Realiza ejercicio**. Te ayudará a mantenerte en forma y la salud de tus huesos te lo agradecerá.
- ◆ **No olvides tomar tu medicación** para mantener los huesos fuertes.

También podemos hacer ciertos **cambios en nuestro hogar** que nos ayudarán a **evitar caídas**. Para facilitarte esta tarea puedes utilizar esta **lista de verificación para identificar en tu hogar las modificaciones a realizar**.

Camina por cada habitación y responde a las preguntas. Por cada respuesta que sea afirmativa, utiliza los consejos para hacer cambios:



Escaleras

- ◆ ¿Tienes escalones o escaleras dentro o fuera de casa?

NO



SÍ



CONSEJO

- Asegúrate de tener **pasamanos resistentes** y bien asegurados.
- Coloca **protectores antideslizantes** en el suelo.
- **Cuando uses las escaleras**, concéntrate solo en eso. **No intentes hacer otra cosa**, como mirar el teléfono.
- **Las escaleras deben estar bien iluminadas**.



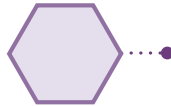
Baño

◆ ¿Necesitas ayuda para levantarte del inodoro o al entrar y salir de la bañera?

NO



SÍ



CONSEJO

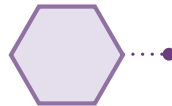
Coloca agarraderos cerca de la bañera o el inodoro, o un marco de seguridad para el inodoro. Si ya los tienes, comprueba que están bien sujetos.

◆ ¿Consideras que el suelo del cuarto de baño, bañera o ducha es resbaladizo?

NO



SÍ



CONSEJO

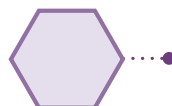
Utiliza una alfombrilla antideslizante en la ducha o bañera. En el suelo del baño puedes poner una alfombra de baño antideslizante.

◆ ¿Te levantas al baño por las noches?

NO



SÍ



CONSEJO

Usa luces nocturnas con sensor de movimiento.



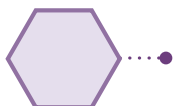
Habitación

- ◆ ¿Te cuesta alcanzar cosas de la parte superior del armario?

NO



SÍ



CONSEJO

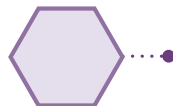
Coloca las prendas de uso más frecuente al alcance de la mano. Si es necesario, utiliza una escalera pequeña asegurándote de que está segura antes de subirla.

- ◆ ¿Enciendes las luces si te despiertas durante la noche?

NO



SÍ



CONSEJO

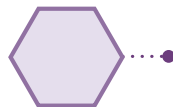
Coloca las lámparas dónde puedas alcanzarlas fácilmente mientras estás en la cama.

- ◆ ¿Dispones de un teléfono al que puedes acceder fácilmente desde la cama?

NO

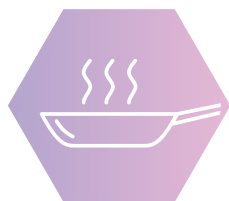


SÍ



CONSEJO

Asegúrate que puedes alcanzar el teléfono desde la cama, o ten un teléfono inalámbrico o móvil cargado cerca de ti.



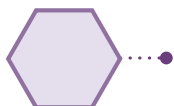
Cocina

- ◆ ¿Te cuesta alcanzar cosas de la parte superior de los muebles de la cocina?

NO



SÍ



CONSEJO

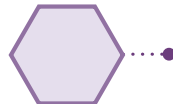
Coloca lo objetos de uso más frecuente al alcance de la mano. Si es necesario, utiliza una escalera pequeña asegurándote de que está segura antes de subirte.

- ◆ ¿Tienes alfombras pequeñas en el suelo de la cocina?

NO



SÍ



CONSEJO

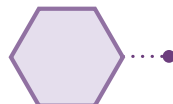
Quítalas o coloca protectores antideslizantes debajo.

- ◆ ¿Usas el lavavajillas o el horno?

NO



SÍ



CONSEJO

Cuando saques cosas del horno o del lavavajillas colócate a un lado en lugar de inclinarte hacia delante sobre la puerta del electrodoméstico, para no perder el equilibrio y caer hacia delante.



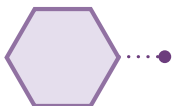
Sala de estar y comedor

- ◆ ¿Tienes alfombras pequeñas en el suelo?

NO



SÍ



CONSEJO

Quítalas o coloca protectores antideslizantes debajo.

- ◆ ¿Hay cables por el suelo en zonas por donde caminas?

NO



SÍ



CONSEJO

Ponlos debajo o detrás de los muebles o pegados a la pared. No los coloques debajo de la alfombra.

- ◆ ¿Hay objetos por el suelo en zonas por donde caminas?

NO



SÍ



CONSEJO

Recoge las cosas que haya por el suelo.

- ◆ ¿Hay algún teléfono al que puedes acceder fácilmente desde donde sueles sentarte?

NO



SÍ



CONSEJO

Asegúrate que puedes alcanzar el teléfono fácilmente cuando suene desde el lugar en el que estás sentada o ten el móvil o un teléfono inalámbrico contigo.

BIBLIOGRAFÍA

Sherrington C, Fairhall NJ, Wallbank GK, Tiedemann A, Michaleff ZA, Howard K, Clemson L, Hopewell S, Lamb SE. Exercise for preventing falls in older people living in the community. *Cochra-ne Database Syst Rev.* 2019;1(1):CD012424.

Zhao R, Bu W, Chen X. The efficacy and safety of exercise for prevention of fall-related injuries in older people with different health conditions, and differing intervention protocols: a meta-analysis of randomized controlled trials. *BMC Geriatr.* 2019;19(1):341.

UCBCares®

Desde **UCBCares®** ofrecemos **apoyo e información** a pacientes, familiares y a todas las personas que tengan alguna una duda sobre nuestros productos o servicios.

No dudes en llamarnos con tus preguntas, desde el **departamento de apoyo al paciente** trataremos de ayudarte.

Atención telefónica:

800 099 684
(gratuito desde España)
+34 915 700 649



Horario de atención:

Lunes a jueves:
09:00 - 17:00
Viernes:
09:00 - 14:00



Fuera de este horario puedes dejarnos un mensaje y te responderemos a la mayor brevedad.

Correo electrónico:
ucbcares.es@ucb.com



Puedes acceder aquí a la web

