

LA CAÍDA

EL PEOR
ENEMIGO DEL
ADULTO MAYOR

**GUÍA PRÁCTICA
DE PREVENCIÓN
Y RESPUESTA**

La caída

Guía práctica de prevención y respuesta

1 **Introducción:** Así es como una caída amenaza la calidad de vida del adulto mayor

2 **Prevención**

Abuelo en forma. Cuidar de la condición física del abuelo previene las caídas

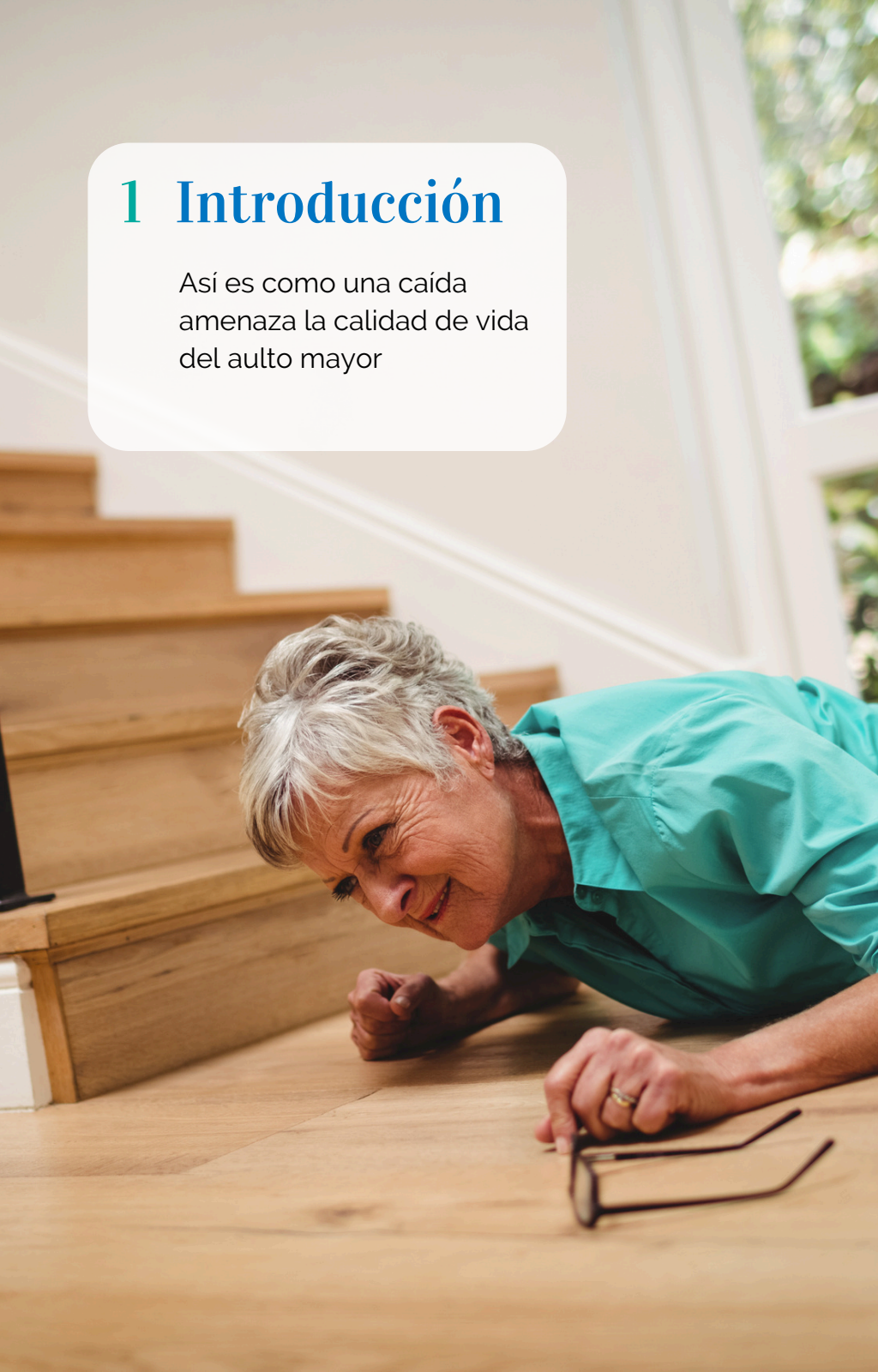
Casa segura. Cómo crear un entorno seguro en el hogar para prevenir caídas

3 **Respuesta.** Qué hacer cuando un adulto mayor sufre una caída

4 **BETTEN** te ayuda a prevenir caídas y a responder favorablemente

1 Introducción

Así es como una caída
amenaza la calidad de vida
del adulto mayor



Lucía tenía tiempo pensando que a su mamá le podía pasar algo mientras ella estaba en la oficina, al otro lado de la ciudad. Pero entre el ajetreo diario y la idea equivocada de que adaptar la casa era muy caro o que "lo que tiene que pasar, va a pasar igual", Lucía se dejó estar y no tomó medidas a tiempo.

Una tarde recibe una llamada de doña Julia, la vecina, que por suerte escuchó los gritos de doña Ana. Mientras Lucía cruzaba Santiago desesperada, su cabeza se llenó de reproches:

- "¿Cómo pude ser tan descuidada? ¡Ahora todo se va a complicar!".
- "¡Nunca saqué esa bendita alfombra del pasillo que siempre se arruga y causa tropezones!".
- "¡Qué vergüenza darle este mal rato a doña Julia!"
- "¡Pobre mamá, ¿cuánto tiempo habrá estado sola en el suelo!"

Por suerte, esta vez la caída de doña Ana no terminó en una fractura de cadera —que es una de las principales causas de hospitalización y pérdida de autonomía— pero el susto y la angustia no se los quita nadie.





Al regresar de la clínica, con doña Ana cojeando, una receta de analgésicos y una cuenta tremenda por las radiografías y los exámenes, Lucía enrolló la alfombra y llamó de inmediato para que le instalaran sensores de las luces en el pasillo.

Además, tomó el celular y buscó por Instagram unas “barras de seguridad”. Aunque el pasillo ya no tenía obstáculos, se dio cuenta de que su mamá no tenía de dónde afirmarse si perdía el equilibrio. El técnico de las barras la convenció de que no solo eran necesarias en el pasillo, sino también clave en la tina y al lado del inodoro para que el baño deje de ser una zona de peligro.

Hoy, Lucía mira su casa transformada y respira más tranquila: “De verdad que hoy día es muy sencillo prevenirle un accidente así a la mamá; no hay para qué correr riesgos innecesarios cuando existen soluciones tan prácticas y, al final, **¿qué es más caro?**”.

Causas más comunes de las caídas del adulto mayor

Las caídas rara vez ocurren por un solo motivo. Generalmente, son el resultado de una mezcla de factores propios de la persona y riesgos en el entorno.

1. Factores inherentes al paciente y sus condiciones generales

Sarcopenia. Pérdida de masa y fuerza muscular que dificulta la estabilidad y la capacidad de reaccionar ante un traspie.

Problemas sensoriales. La disminución de la agudeza visual, la pérdida de audición y la reducción de los reflejos son factores determinantes.

Enfermedades crónicas. Condiciones como el Parkinson, la artritis, la diabetes o la demencia afectan directamente el equilibrio y la marcha.

Fármacos. Algunos medicamentos como los antihipertensivos o sedantes pueden causar mareos y somnolencia.

2. Factores relacionados con el entorno

En el hogar. El 43% de las caídas ocurren dentro de la casa, principalmente en el baño y las escaleras. Alfombras sueltas, cables en los pasillos, iluminación deficiente y calzado inadecuado son los culpables más frecuentes.

En el barrio. Aceras en mal estado, falta de pasamanos en espacios públicos y cruces peatonales peligrosos también juegan un rol clave.

Consecuencias de la caída en la salud del adulto mayor

Cuando hablamos de las consecuencias de la caída en el adulto mayor, solemos pensar de inmediato en fracturas. Y aunque las fracturas de cadera, muñeca o cráneo son graves (un 15-20% de las caídas las provocan), existen otros efectos igual de devastadores.

Síndrome poscaída. Se trata de un miedo paralizante a volver a caer. Esto lleva al adulto mayor a limitar sus actividades, lo que genera más debilidad muscular, aislamiento y depresión.

Inmovilidad prolongada. Estar mucho tiempo en el suelo puede causar deshidratación grave, úlceras por presión (escaras), hipotermia y hasta neumonía.

Pérdida de autonomía. El 40% de los adultos mayores que son hospitalizados por una caída no logran volver a vivir de forma independiente.





Un asunto para tomar en serio

Visto que las consecuencias de una caída pueden ser graves, es imperativo hablar de prevención. La tranquilidad de saber que nuestros seres queridos están protegidos en su propio hogar no tiene precio.

Y, aunque no tenemos control sobre todos los factores que se conjugan para propiciarla, sí podemos tomar medidas concretas para fortalecer las condiciones físicas de nuestros seres queridos y mejorar los niveles de seguridad en casa.

2 Prevención

Cuidar la condición física del abuelo y de la seguridad en el hogar es la clave para evitar caídas



Abuelo en forma. Cuidar de la condición física del abuelo previene las caídas

La capacidad de respuesta ante retos cotidianos que pueden resultar en una caída, como tropezones o resbalones, y la claridad sobre el entorno son fundamentales. Y se construyen y mantienen con acciones cotidianas :

1. Hacer ejercicio con propósito



No basta con caminar. Es fundamental realizar programas que mejoren el equilibrio y la fuerza muscular, como el Tai Chi o ejercicios específicos de kinesiología. En cualquier caso, siempre se debe contar con la orientación de un geriatra o un médico internista de confianza que evalúe las condiciones generales y necesidades específicas del paciente.

2. Cuidar la alimentación

El fortalecimiento muscular parte de una dieta orientada a prevenir la sarcopenia. Hay que buscar la orientación de un nutricionista o un médico nutriólogo que recomiende cantidades y tipos de proteína ideales para nuestros seres queridos.



3. Revisar regularmente los medicamentos



Hay que evitar la automedicación y hablar con el médico sobre los efectos secundarios de los fármacos que se requiere tomar, así como sobre medidas para contrarrestar posibles efectos adversos como mareo o somnolencia.

4. Controles de visión y audición

Una revisión anual puede detectar cambios de la vista o el oído que afectan la estabilidad y la capacidad para responder a retos cotidianos.



5. Prácticas seguras de movimiento y desplazamiento



Los cambios de posición como sentarse, levantarse o acostarse deben realizarse con calma y firmeza para evitar mareos por bajas de presión. Por ejemplo, cuando se ha permanecido mucho tiempo acostado o bien al levantarse en la mañana, se recomienda sentarse unos segundos al borde de la cama antes de ponerse de pie; o bien si se ha adoptado la posición de "agachado" momentáneamente para recoger o revisar algo en el piso, el regreso a la posición erguida debe hacer lentamente para evitar mareos y con apoyo en alguna superficie como un mueble robusto, una baranda o una pared.

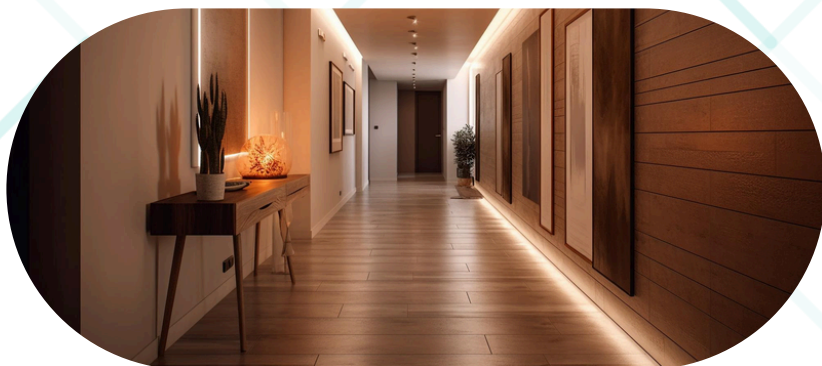
Casa segura. Convertir el hogar en un entorno sin amenazas es más asequible de lo que se cree

Transformar el hogar en un espacio libre de retos innecesarios para el adulto mayor no requiere obras gigantescas, sino cambios estratégicos:

Baños seguros. Instalar barras de apoyo cerca del inodoro y dentro y fuera de la ducha. Usar alfombras antideslizantes y, si es necesario, un asiento de ducha.



Iluminación. La habitación del abuelo, los pasillos, la cocina, la sala y el camino al baño deben tener luces nocturnas automáticas y sensores de movimiento.



Organización. Conviene dejar los objetos de uso frecuente a la altura del pecho para evitar el uso de escaleras o banquitos, o tener que agacharse demasiado.



Hay que despejar el camino, eliminar todas las alfombras pequeñas o fijarlas con cinta o pegamento especial. Los cables deben ir pegados a los muros y no estar en medio del paso.





Cuando se trata de la seguridad de nuestros seres queridos, no debemos esperar a que ocurra un accidente para tomar cartas en el asunto. Existen señales de alerta que nos indican que es momento de intervenir, como por ejemplo si la persona se apoya en los muebles al caminar, tiene dificultad para levantarse de una silla sin usar las manos, o si ha reducido sus salidas por miedo.

La prevención es una conversación que no puede esperar. La tranquilidad de saber que nuestros seres queridos están protegidos en su propio hogar no tiene precio.



3 Respuesta

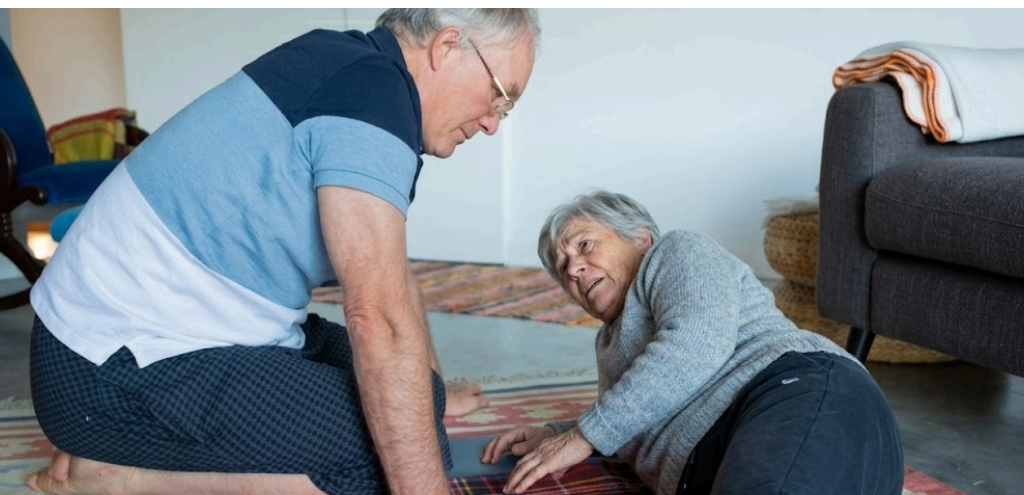
Qué hacer cuando
un adulto mayor
sufre una caída grave

Cuando ocurre un accidente grave, los primeros minutos son determinantes para una recuperación pronta y eficiente.

Desde **BETTEN**, sugerimos este protocolo de acción:

1. Evaluación inmediata (Minuto 1)

Es fundamental mantener la calma para no transmitir angustia al familiar. No mover al paciente. Evaluar si hubo pérdida de conocimiento, confusión, dolor intenso en la cadera o espalda, si hay alguna hinchazón muy notoria, heridas o deformidades, o si hay alguna extremidad que no pueda mover.



¿Cuándo y cómo llamar a emergencia?

Marca de inmediato al 131 (SAMU) o a tu servicio de rescate si tu familiar está inconsciente, confundido, tiene sangrado que no para o hay sospecha de fractura. Si ha pasado más de media hora en el suelo, existe riesgo de hipotermia o deshidratación, por lo que la atención médica es urgente incluso si no parece haber lesiones graves.

2. Comunicación y consuelo (Minuto 2)

Si la persona está consciente, pregúntale qué le duele y explícale su condición, si requiere traslado o puede levantarse. En caso de haber llamado a la ambulancia, explícale que no hay por qué alarmarse, que la ayuda viene en camino y en la urgencia lo van a ayudar. Transmítele calma y confianza y ofrécele el apoyo que solicite, siempre y cuando no comprometa su bienestar (según las condiciones detectadas en el paso 1).



3. Levantarse gradualmente (Minuto 3)

Solo si no hay dolor intenso, heridas graves o deformidades, ayúdalo a girarse de lado y a apoyarse en manos y rodillas (posición de gatico). Acércalo a una silla firme para que se impulse lentamente. Una vez sentado, debe esperar unos minutos antes de intentar ponerse de pie para evitar mareos por cambios de presión.



4. Aprender del accidente (Una vez atendida la emergencia)

Este es el mejor momento para evaluar la seguridad del entorno donde ocurrió el accidente y la capacidad del paciente de reaccionar ante estos retos. Invita a un equipo de expertos a evaluar los riesgos en el hogar y considera sus recomendaciones sobre adaptaciones del hogar para la seguridad del adulto mayor.



Si un calzado inadecuado o la debilidad física del paciente tuvieron algún rol en el evento, es momento de pensar en un cambio de calzado por uno que sea cómodo, flexible y antirresbalante o de iniciar un programa de fortalecimiento del aparato musculoesquelético debidamente supervisado.

El camino a la recuperación: abrazar las ayudas técnicas

Una vez que el médico ha dado el diagnóstico y el plan de tratamiento, es fundamental contar con los implementos adecuados. En Chile, existen proveedores especializados que ofrecen tanto venta como arriendo de equipos de asistencia, lo cual es ideal para recuperaciones temporales o procesos posoperatorios:

Camas clínicas. Con sus versiones eléctricas y manuales, son indispensables para pacientes que requieren reposo prolongado o tienen movilidad muy reducida.

Sillas de ruedas y scooters. Ayudan a preservar la movilidad para quienes no pueden caminar mucho. Los scooters son ideales para salir al exterior.

Andadores y bastones. Cuando se retoma el caminar, el andador brinda una base de apoyo amplia y segura; el bastón es mejor para quienes ya se mantienen en pie por más tiempo.

Barras de seguridad y adaptaciones del baño. El baño es el lugar más peligroso de la casa, donde ocurren la mayoría de los accidentes. Instalar barras de apoyo en la ducha y junto al inodoro es una de las mejoras que salvan vidas. Además, hay alzabaños (adaptador para el WC), que evitan que el familiar tenga que hacer esfuerzos excesivos al sentarse o levantarse, reduciendo el riesgo de nuevos accidentes.

Cojines ergonómicos y ayudas para la vida diaria. Para quienes pasan mucho tiempo sentados o acostados, los cojines ergonómicos y colchones antiescaras son fundamentales para proteger la integridad de la piel. También existen ayudas para la alimentación e higiene personal que facilitan las tareas cotidianas durante el posoperatorio.



Es muy importante no perder de vista que la elección de cualquier equipo debe estar orientada por un profesional de la salud, ya que un artículo mal seleccionado puede entorpecer la rehabilitación.

Además, es indispensable un cambio en la perspectiva con que se enfocan estos equipos: no se trata de un signo de debilidad, sino de un apoyo que preserve la movilidad y la independencia.



4 BETTEN

te ayuda a prevenir
caídas y a responder
favorablemente
cuando estas se
presentan



La tecnología hoy nos permite que una caída sea solo un capítulo y no el final de la historia.

Con los cuidados adecuados (orientación médica, rehabilitación y equipos de asistencia), la pérdida de independencia puede revertirse o, al menos, mitigarse.

Por eso, una vez que el médico da el visto bueno para iniciar la rehabilitación, elegir el equipo correcto no es solo un tema de comodidad: es la diferencia entre quedarse “atrapado” en el miedo o volver a caminar con seguridad.

En **BETTEN**, entendemos que este es un proceso difícil para las familias y queremos decirles que no están solas. Por eso ofrecemos diversos dispositivos diseñados para integrarse al hogar sin transformarlo en una clínica, devolviendo la confianza para que su familiar siga siendo el dueño de sus propios pasos:

- **Camas clínicas manuales y eléctricas**
- **Sillas de rueda manuales y eléctricas**
- **Andadores**
- **Muletas**
- **Bastones**
- **Scooters de movilidad**
- **Rebaje para adaptación de tina**
- **Barandas y respaldos para camas regulares**
- **Mesa auxiliar para cama clínica**
- **Rampa de acceso para silla de ruedas**
- **Productos para la vida diaria**
- **Barras de seguridad**

Contáctanos y descubre todo lo que **BETTEN** puede hacer por la recuperación y la calidad de vida de tu adulto mayor.



BETTEN®



BETTENCHILE



BETTENCHILE



WWW.BETTEN.CL



+569 4979 4867

+562 2993 5323