






Prevención de caídas en el domicilio

Las caídas en el hogar representan un riesgo importante para las personas mayores, ya que pueden provocar lesiones graves y afectar su calidad de vida. Es fundamental conocer las causas, los factores de riesgo y tomar medidas preventivas para garantizar un entorno seguro.

 **1. Causas de caídas en personas mayores** Las caídas pueden estar relacionadas con diversos factores, como:

-  **Edad avanzada:** con el envejecimiento, los reflejos y la coordinación pueden disminuir, afectando la capacidad de reaccionar ante obstáculos o desequilibrios.
-  **Movilidad reducida:** la pérdida de masa muscular y problemas en las articulaciones pueden dificultar la marcha y el equilibrio.
-  **Polimedicación:** el consumo de múltiples medicamentos puede provocar efectos secundarios como mareos, somnolencia o hipotensión, aumentando el riesgo de caídas.
-  **Patologías preexistentes:** enfermedades como la diabetes (que puede causar neuropatía), la hipotensión ortostática (caída de la presión al ponerse de pie), la incontinencia urinaria (que provoca desplazamientos apresurados al baño), problemas de visión o audición y enfermedades neuropsiquiátricas como el Alzheimer o el Parkinson pueden dificultar la movilidad y aumentar la probabilidad de caídas.
-  **Entorno inseguro:** una mala distribución del mobiliario, la falta de iluminación, suelos resbaladizos y la presencia de objetos en el suelo pueden generar accidentes.

2. Riesgos en el domicilio y medidas de prevención

Cocina

- Mantener los utensilios y alimentos organizados y al alcance de la mano para evitar estiramientos y movimientos bruscos.
- Evitar el uso de taburetes o sillas para alcanzar objetos en altura. Si es necesario, usar un gancho de alcance o pedir ayuda.
- No sobrecargar los enchufes y asegurarse de que los cables eléctricos no obstaculicen el paso.
- Mantener el suelo limpio y seco, evitando derrames de agua, aceite u otros productos resbaladizos.

Baño

- Sustituir la bañera por una ducha con acceso a nivel del suelo para evitar esfuerzos al entrar y salir.
- Instalar barras de apoyo en la ducha y junto al inodoro para facilitar la estabilidad.
- Tener los productos de higiene (toalla, jabón, champú) al alcance de la mano para evitar movimientos inseguros.
- Colocar alfombras antideslizantes dentro y fuera de la ducha, y optar por suelo rugoso en lugar de cerámica lisa para evitar resbalones.

Habitación

- Quitar muebles innecesarios y objetos decorativos que puedan dificultar el paso o provocar tropiezos.
- Asegurar que la ropa del armario sea de fácil acceso sin necesidad de estirarse demasiado o agacharse en exceso.
- La cama debe estar a una altura recomendada de **50 cm del suelo**, facilitando sentarse y levantarse con comodidad.
- Ubicar una mesilla de noche con un punto de luz accesible para evitar desplazamientos innecesarios en la oscuridad.
- Usar interruptores accesibles desde la cama o lámparas con sensor táctil para facilitar su uso durante la noche.


Zonas comunes

- Optar por sillas y sillones con respaldo firme y apoyabrazos para facilitar la incorporación.
- Retirar alfombras sueltas o fijarlas con cinta antideslizante para evitar tropiezos.

- Organizar los cables eléctricos a lo largo de las paredes y asegurarlos con sujetadores.
- Garantizar una buena iluminación en pasillos y habitaciones, evitando deslumbramientos o sombras que puedan ocultar obstáculos.
- Instalar interruptores con luces piloto para facilitar su ubicación en la oscuridad.
- Colocar luces nocturnas en pasillos y baños para mayor seguridad en desplazamientos nocturnos.
- En caso de escaleras, colocar bandas antideslizantes en los escalones, instalar pasamanos en ambos lados y asegurar una iluminación uniforme.

3. Consejos para realizar actividades diarias de manera segura

- **Cocinar o planchar:** utilizar sillas o taburetes estables con respaldo para evitar fatiga y posibles caídas.
- **Hacer la compra:** es recomendable usar un carro de compra con ruedas en lugar de bolsas pesadas. Si se utilizan bolsas, distribuir el peso entre ambas manos para evitar desequilibrios.
- **Uso de herramientas de limpieza:** optar por escobas, fregonas y aspiradoras con mangos largos para evitar flexiones excesivas. La plancha debe ser ligera y fácil de manipular.
- **Evitar subirse a sillas o muebles:** si se necesita alcanzar algo en altura, usar un taburete seguro con apoyo o pedir ayuda a otra persona.
- **Cuidado con las mascotas:** los animales pueden cruzarse inesperadamente en el camino y generar tropiezos. Es recomendable entrenarlos para evitar accidentes y asegurarse de que su zona de descanso no esté en áreas de paso frecuente.

 **Conclusión** Adoptar medidas preventivas en el hogar puede reducir significativamente el riesgo de caídas en personas mayores. Es importante realizar revisiones periódicas del entorno, adaptar el mobiliario y modificar ciertos hábitos para garantizar una movilidad segura. Con pequeños cambios y un entorno bien organizado, las personas mayores pueden mantener su independencia y disfrutar de su hogar con mayor seguridad y tranquilidad.