



## Consejo de las Hermanas Hospitalarias

### LAS CAIDAS EN LAS PERSONAS MAYORES

Las caídas en las personas mayores se han convertido en uno de los problemas más importantes dentro de la tercera edad y son una de las principales causas de lesiones, deterioro funcional y dependencia permanente. Según varios estudios, en nuestra comunidad autónoma una de cada tres personas mayores se caen cada año y cerca de la mitad de ellas se caen más de una vez.



Las caídas de repetición son indicadoras de una situación de fragilidad o de tendencia a la dependencia, que incluso puede llevar a complicaciones que acorten la vida de la persona mayor; en cualquier caso no hay que entenderlas como algo inevitable y asociado a la edad, si no que podemos influir sobre los factores de riesgo para reducir su incidencia o aminorar las consecuencias.

Dentro de los factores asociados a la persona mayor, está el deterioro de la marcha y del equilibrio, las alteraciones en la función cognitiva, la hipotensión producida al levantarse, la incontinencia urinaria y la medicación que consume.

Podemos intervenir en la disminución de las caídas de muy diversas maneras, siempre incidiendo en las actividades que favorezcan el fortalecimiento muscular, sobre todo de extremidades inferiores, como paseos, taichí, corrigiendo los defectos de la visión y realizando un ajuste farmacológico sobre todo de psicofármacos. También podemos actuar en el hogar eliminando barreras, principalmente en el acceso al baño y la higiene personal, disminuyendo la presencia de objetos de riesgo en el hogar, adaptando la altura de la cama y dotando a la vivienda de una iluminación diurna y nocturna adecuada.

En el **Centro Sociosanitario Hermanas Hospitalarias**, ubicado en la ciudad de Palencia, contamos con un equipo multidisciplinar integrado por Médico, Enfermera y Auxiliar las 24 horas del día y los 365 días del año que velan por la seguridad de la persona mayor, interviniendo sobre las causas que originan las caídas. Además nuestros fisioterapeutas, psicólogos y terapeutas ocupacionales trabajan con el equipo interdisciplinar para lograr que la persona mayor esté siempre en el mejor estado físico y cognitivo para afrontar el envejecimiento de forma activa.

Todo ello en unas excelentes instalaciones con modernas medidas de seguridad, iluminación nocturna, baños totalmente accesibles, eliminación total de barreras arquitectónicas y adquisición continua de medidas y equipos que garanticen la integridad de la persona mayor.