

Reportaje

Los siete lugares que contribuyen a las caídas en los ancianos

Manual de Merck. Capítulo 7

Dra. Luz Elena Navares

Si alguna persona de la tercera edad ha sufrido una caída, sería importante valorar algunas de las causas, que predisponen a esta situación. Existen factores intrínsecos, propios de las personas ancianas que los llevan a sufrir una caída, pero por lo general se conjuntan con factores extrínsecos. Entre ellos existen 7 lugares principales que contribuyen a evento y de las cuales hablaremos brevemente:

1.- Las superficies del suelo, no deben estar húmedas, ni excesivamente enceradas. Deben evitarse las alfombras demasiado gruesas o los tapetes que no están fijos.

2.- La iluminación: la cual se controla mediante interruptores de pared de fácil acceso y con un color distinto al de la pared para que el anciano pueda verlos de inmediato. También debe de eliminarse o reducirse el deslumbramiento mediante una iluminación uniforme, indirecta y con ventanas con cristal color humo.

3.- Las escaleras deben estar suficientemente iluminadas y con interruptores situados tanto en el extremo superior como en el inferior. La colocación de luces de noche en el primero y el último peldaño proporciona al paciente una referencia adicional muy útil cuando ha de subir o bajar de noche. Para delimitar los peldaños es útil colocar citas adhesivas antideslizantes paralelamente al borde de los peldaños. La instalación de pasamanos en ambos lados de la escalera es de gran ayuda para que los ancianos puedan subir y bajar por ellas fácilmente. Los pasamanos deben tener forma redondeada, estar situados a aproximadamente 75 cm del nivel de las escaleras y en la pared, pero lo bastante alejados de ésta para poder asirse a ellos. Los extremos de los pasamanos deben tener una forma especial para señalar que se ha llegado al principio o al final de la escalera. Finalmente hay que reparar o cambiar las alfombras y alfombrillas gastadas de los peldaños.

4.- En el cuarto del baño, las varillas de las toallas se han de sustituir por asideros antideslizantes firmemente sujetos a los tabiques de las paredes para que no puedan soltarse. La utilización de tasas elevadas y ajustables en el retrete, así como asideros en éste y en la pared, sirve también para reducir al mínimo las caídas. Deben instalarse asideros antideslizantes en el borde de la bañera y en la ducha, en cuyo suelo es oportuno colocar bandas de goma adhesiva antideslizante o esteritas con ventosas. Si el paciente no tiene fuerza o resistencia suficiente para permanecer de pie mucho rato o para levantarse estando tumbado, deben colocarse también sillas o taburetes de ducha o de baño.

5.- Cama: el paciente puede caerse al meterse o levantarse de camas cuya situación es demasiado alta o baja. Para trasladarse con seguridad de la cama al suelo y viceversa, la altura aproximada desde el extremo superior del colchón hasta el suelo, debe ser 45 cm.

6.- La altura de las sillas debe asimismo adecuarse con las rodillas flexionadas a 90°. Los reposabrazos deben ser horizontales, estar situados a aproximadamente 18 cm. Encima del asiento y rebasar el extremo de éste unos 3-5 cm. Para permitir el máximo equilibrio.

7.- Los estantes situados demasiado altos o bajos pueden contribuir también a que el paciente pierda el equilibrio cuando se incorpora o flexiona el cuerpo para coger objetos allí situados. Los utensilios de uso frecuente deben por lo tanto colocarse a niveles que permitan su acceso sin tener que flexionar el cuerpo, incorporarse o encaramarse excesivamente. Los estantes de la cocina y de los armarios deben estar situados a un nivel comprendido entre la altura de la cadera y la de los ojos. La utilización de agarra-objetos manuales o dispositivos especiales ideados con ese fin permite al anciano alcanzar objetos situados en lugares demasiados altos o bajos sin poner por ello en peligro su seguridad personal.