

Dónde: PR2 - Tema 2 - Módulo 2.2 - tercer vídeo sobre Recursos de vídeo: "Prevención de caídas en ancianos"

<https://edusexage-mooc.eu/topic2/>

VÍDEO: **Prevención de caídas en la tercera edad**

Doug Douglas, RN, Servicios de Traumatología de CAMAC: Todos los días llegan al servicio de urgencias un montón de caídas. Vemos más caídas en la población de la tercera edad, especialmente en el grupo de más de 65 años. En una de cada cinco de estas caídas se produce una lesión grave, ya sea fractura de brazo, fractura de pierna, fractura de pelvis, fractura de cadera o, en el peor de los casos, lesiones cerebrales, traumatismos craneoencefálicos u otros traumatismos craneoencefálicos. Recibimos unos 8000 ingresos al año, en todo el país. En el Hospital General CAMC, el año pasado, tuvimos 1149 lesiones ingresadas, sólo por caídas y lesiones relacionadas con caídas. Esto está llamando la atención de nuestros traumatólogos y de la sociedad de traumatología. Las causas comunes de las caídas son la obesidad, la debilidad general de las extremidades inferiores, el estilo de vida sedentario, el uso o abuso de medicamentos, la mala iluminación o problemas de visión (no tener una iluminación adecuada alrededor de la casa, no tener un camino despejado, cuando se va al baño por la noche). A veces, incluso las mascotas provocan caídas. Entonces, ¿qué podemos hacer para prevenir las caídas?

Elisha Young, PT, Centro de Fisioterapia CAMC: *Consejos para prevenir caídas*. Hay varios pasos, que usted puede tomar para ayudar a prevenir las caídas. Uno de ellos es hacer su hogar más seguro. Instale barras de apoyo en el baño, alrededor de la ducha y al salir. Asegúrese de que tiene la iluminación adecuada y por la noche, tener una luz de noche, especialmente en los pasillos. Además, evite los peligros de tropiezo, si tiene cables en el suelo, asegúrese de que están recogidos. Evite las alfombras. También asegúrese de usar zapatos adecuados, por lo que no tiene chanclas o slip-ons. Asegúrese de seguir una dieta sana y saludable, consuma alimentos ricos en calcio, beba al menos de seis a ocho vasos de agua al día y asegúrese de ingerir suficiente vitamina D. Hable con su médico. Asegúrate de que evalúan la medicación que tomas y que te ayuden con el riesgo de caídas, si tienes miedo a caerte o antecedentes de caídas. Asegúrate de que estén al tanto, porque así podrán ayudarte a dar el siguiente paso que necesitas. Fomente también la buena salud participando en ejercicios (caminar, aeróbic y ejercicios para fortalecer las piernas). Mantener una fuerza corporal y un equilibrio adecuados es una clave enorme para evitar caídas. Puede hacerlo con clases de ejercicio en sus gimnasios locales, como aeróbic o tai chi. También si usted necesita pruebas adicionales, fisioterapeuta puede preformed pruebas tales como TUG (cronometrado arriba y vaya) prueba y los 30 segundos sentarse a la prueba de pie, que ayudará a determinar exactamente en qué áreas su débil y también el equilibrio imperialmente que puede hacer un plan específico para usted.