

Prevenir la fragilidad en personas mayores desde la comunidad: la experiencia de los Talleres de Prevención de Caídas (País Vasco)

Jose Luis Gómez: edu4ss-san@euskadi.eus

Yolanda Cantera: ycantera-san@euskadi.eus

Kepa Arrarte: eps2bi-san@euskadi.eus



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

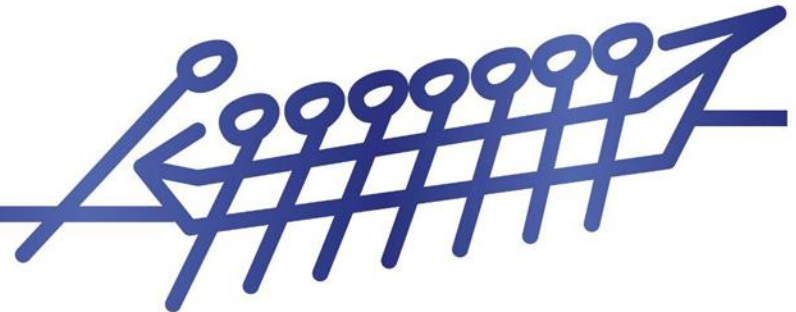
OSASUN SAILA
DEPARTAMENTO DE SALUD



International Conference
on Integrated Care

1-3 April 2019

San Sebastian, Basque Country



A shared culture for change:

Evaluating and implementing models of integrated people-centred services

50 URGENCIAS POR DÍA

ALTA
INCIDENCIA

12 INGRESOS

2.029: ↑ 21% ≥ 65 AÑOS
Δ 100.000 MAYORES

EUSKADI ES 2º PAÍS MÁS
ENVEJECIDO DE EUROPA

SOBRE-
ENVEJECIMIENTO
POBLACIONAL

CAÍDAS
≥ 65 AÑOS

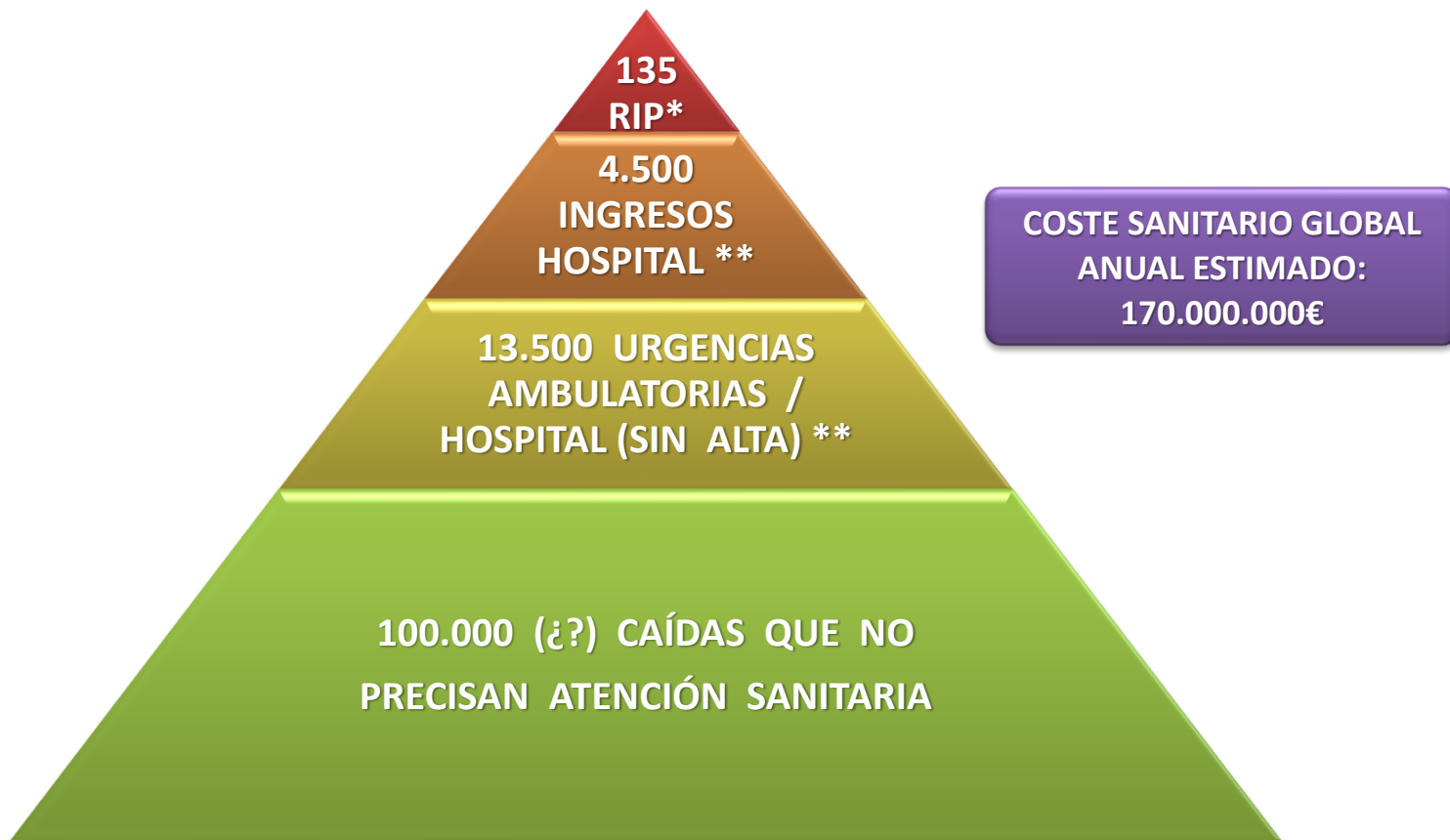
FRACTURAS, LESIONES
DISCAPACIDAD, DEPENDENCIA

PÉRDIDA AUTONOMÍA,
CALIDAD DE VIDA: **SALUD**

GRAVES
CONSECUENCIAS



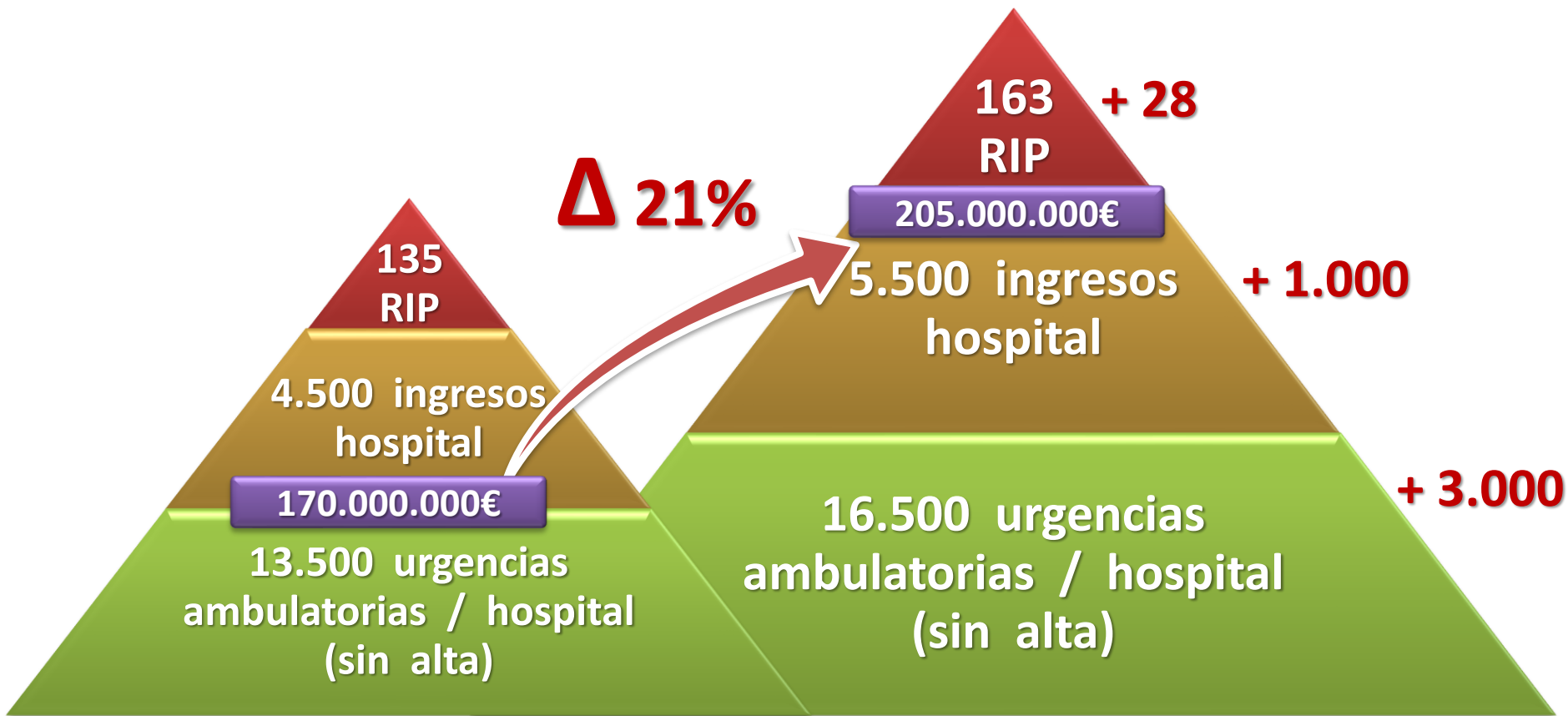
mortalidad y carga sanitaria anual por caídas ≥ 65 años euskadi



* Estadística de defunciones 2016, INE

** Departamento de Salud, Gobierno Vasco

≥ 65 años con caída proyección 2029



¿se pueden prevenir las caídas?

**INTERVENCIONES
PLURIFACTORIALES**



**CONTINUIDAD EN EL TIEMPO
DESDE DIFERENTES ÁMBITOS**

**PROMOCIÓN DE
ACTIVIDAD FÍSICA:
FUERZA, COORDINACIÓN
Y EQUILIBRIO**

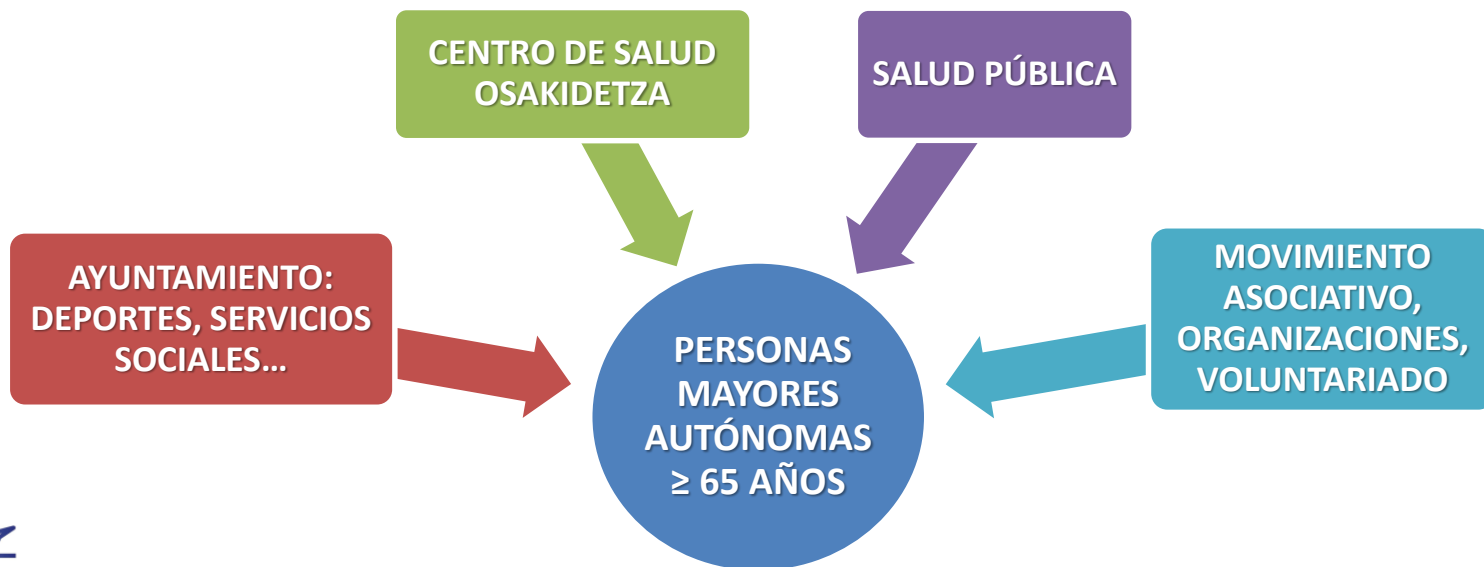
**CUIDADOS PERSONALES:
REVISIONES DE SALUD,
CALZADO ADECUADO,
DISPOSITIVOS DE APOYO**

**ELIMINAR FACTORES DE
RIESGO AMBIENTALES EN
EL HOGAR**

**ES POSIBLE
REDUCIR
LAS CAÍDAS
EN UN 38%**

REDUCIR INCIDENCIA DE CAÍDAS EN MAYORES ≥ 65 AÑOS

POTENCIAR INTERVENCIONES COMUNITARIAS Y TRABAJO EN RED



módulo 1: sesión informativa

SALUD PÚBLICA

Las caídas problema de salud: incidencia, graves consecuencias
Riesgos en hogar, calle, transporte

OSAKIDETZA

Proceso envejecimiento

Alimentación

Revisiones: medicación, vista y oído

Uso de calzado adecuado y de dispositivos de apoyo

ACTIVIDAD FÍSICA

Beneficios

Recomendación para mayores

Recursos locales para su práctica

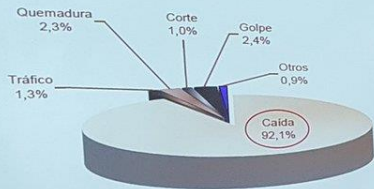
SERVICIOS SOCIALES

Teleasistencia

Ayuda a domicilio, ayudas a la dependencia, otras actividades

el accidente más común en mayores es la caída

Porcentajes de tipos de accidente. Red de Vigías CAPV.



módulo 2: talleres prácticos

Identificar
riesgos en casa
¿Qué
cambiamos?

Cómo
levantarse tras
una caída

Uso correcto
de bastones,
muletas,
andadores.
Escaleras

Higiene
postural: tareas
del hogar,
pesos, sentarse,
levantarse

Ejercicios de
fuerza para
evitar caídas



PILOTAJES marzo 2.014



+ 200 Talleres

+ 500
Personas

+ 110
Municipios
y/o barrios

8.700
mayores
asistentes

EN ACTIVO abril 2.019



perfil de personas asistentes a los talleres

Mujeres (90%)

>50% 70-80 años

38% vive sola

37% \geq 4
medicamentos

35-40% \geq 1 caída
en último año

55-60% desconoce
factores de riesgo

100% útil para conocer
riesgos y prevenirlos

95% señala 3 medidas
para evitar caídas

100% satisfacción con
el taller



¿son eficaces los talleres para prevenir caídas?

OSASUNSAREA PORTUGALETE



Osakidetza

EZKERRALDEA - ENKARTERRI - CRUCES
ERAKUNDE SANITARIO INTEGRATUA
ORGANIZACIÓN SANITARIA INTEGRADA
EZKERRALDEA - ENKARTERRI - CRUCES

portukirolak



Portugaleteko Udala
Ayuntamiento de Portugalete



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA
DEPARTAMENTO DE SALUD

¿son eficaces los talleres para prevenir caídas?

7 TALLERES

↑ OFERTA AF PARA MAYORES

↑↑ CENTROS SOCIALES

↑ OSAKIDETZA



¿son eficaces los talleres para prevenir caídas?

Actividad Física

- 28% ↑
- 62% =
- 10% ↓
- 63% Caminar
- 63% Gimnasia
- 10-12% piscina, baile, yoga...

Cuidados personales

- 46% calzado adecuado
- 10% dispositivos apoyo
- 32% revisión vista
- 19% revisión oído
- 23% revisión medicación

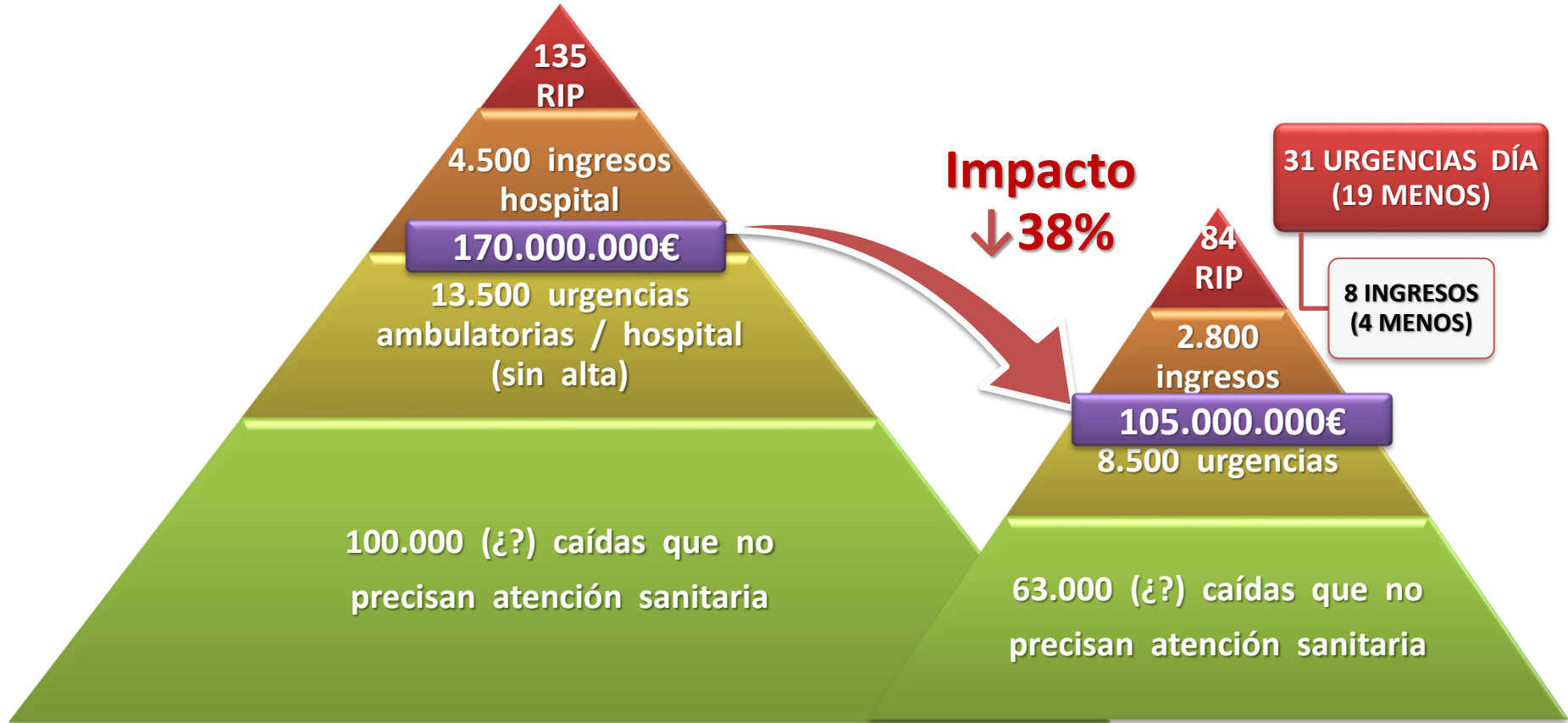
Riesgos en el hogar

- 70% toma medida/s
- Cuidado escaleras, cama, suelos mojados
- Orden y objetos accesibles
- Baño: ducha, barras, antideslizantes
- Quitar alfombras

HA DISMINUIDO 15% LAS PERSONAS CON CAÍDA/S



si ≥ 65 años con caída disminuyera 15%



Incluidos en el panel de prácticas innovadoras del Action Group A2 (Falls Prevention) de la EIPAAH

https://ec.europa.eu/eip/ageing/commitments-tracker/a2/fall-prevention-workshops_en



Calificados por el Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud de España como Buena Práctica

http://www.msbs.gob.es/organizacion/sns/planCalidadSNS/convocatoria_2017.htm

en la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención

El Consejo Interterritorial ha resuelto ratificar este reconocimiento, identificado y calificado por el correspondiente Grupo Evaluador en consideración a su autoría. Y para que así conste, se emite el presente Diploma a día 25 de octubre de 2018.

Firmado:

María Luisa Carcedo Rocas
Ministra de Sanidad, Consumo y Bienestar Social

Cumple con los requisitos del procedimiento y los criterios de baremación aprobados por el Pleno del Consejo Interterritorial para la identificación y difusión de BBPP en el SNS.

talleres: lecciones aprendidas

Interactuación positiva con otras redes locales

Mayor sensibilidad institucional y visibilidad social

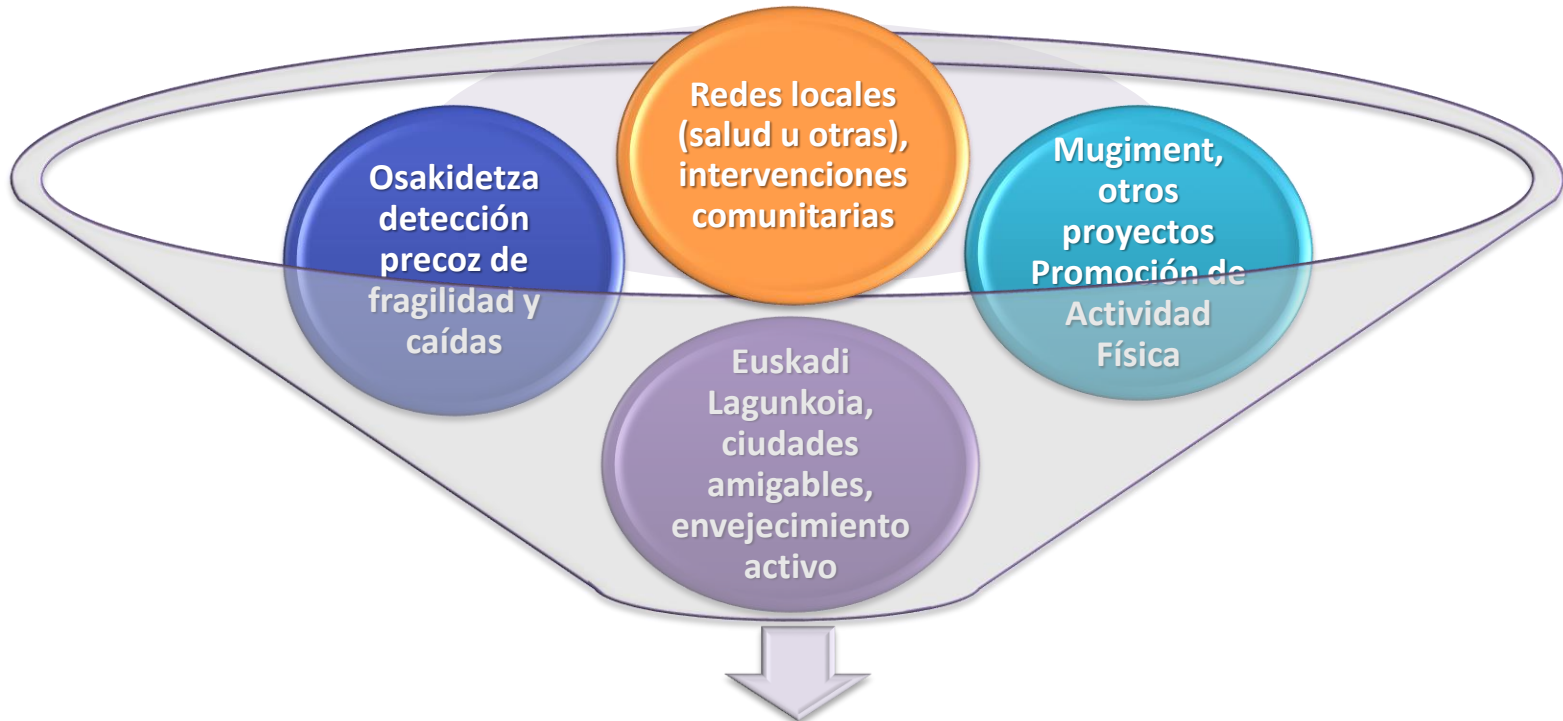
Valorados muy positivamente por las personas mayores

Mayor receptividad en mayores a introducir cambios que mejoren su salud

Complementación con otras iniciativas



podemos mejorar la salud ≥ 65 años



La colaboración intersectorial y el trabajo en red pueden prevenir de manera más efectiva la fragilidad



muchas gracias!! eskerrik asko!!

TE QUEDA
MUCHO
POR ANDAR
¡QUE NO TE
DETENGA UNA
CAÍDA!

Jose Luis Gómez: edu4ss-san@euskadi.eus
Yolanda Cantera: ycantera-san@euskadi.eus
Kepa Arrarte: eps2bi-san@euskadi.eus

