

EXPERIENCIAS EN LOS TALLERES DE PREVENCIÓN DE CAIDAS EN PERSONAS MAYORES.

JORNADA ESTRATEGIAS PARA EL FOMENTO DE AF EN MAYORES. MAYO 2016, SESTAO.



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA
DEPARTAMENTO DE SALUD

¿PORQUÉ LAS CAÍDAS EN PERSONAS MAYORES SON UN GRAVE PROBLEMA DE SALUD PUBLICA?

POR SU GRAN INCIDENCIA:

- Las caídas son la causa predominante de lesiones en mayores de 64 años de la CAPV (92% según Estudio Vigías).
- Entre 30%-50% de las personas mayores tiene una al año.
- La mayoría de estas caídas ocurren dentro de la casa y alrededor de ella.
- Las proyecciones demográficas indican que en 2.026 más de la cuarta parte de la población de Euskadi (26,5%) será mayor de 64 años.

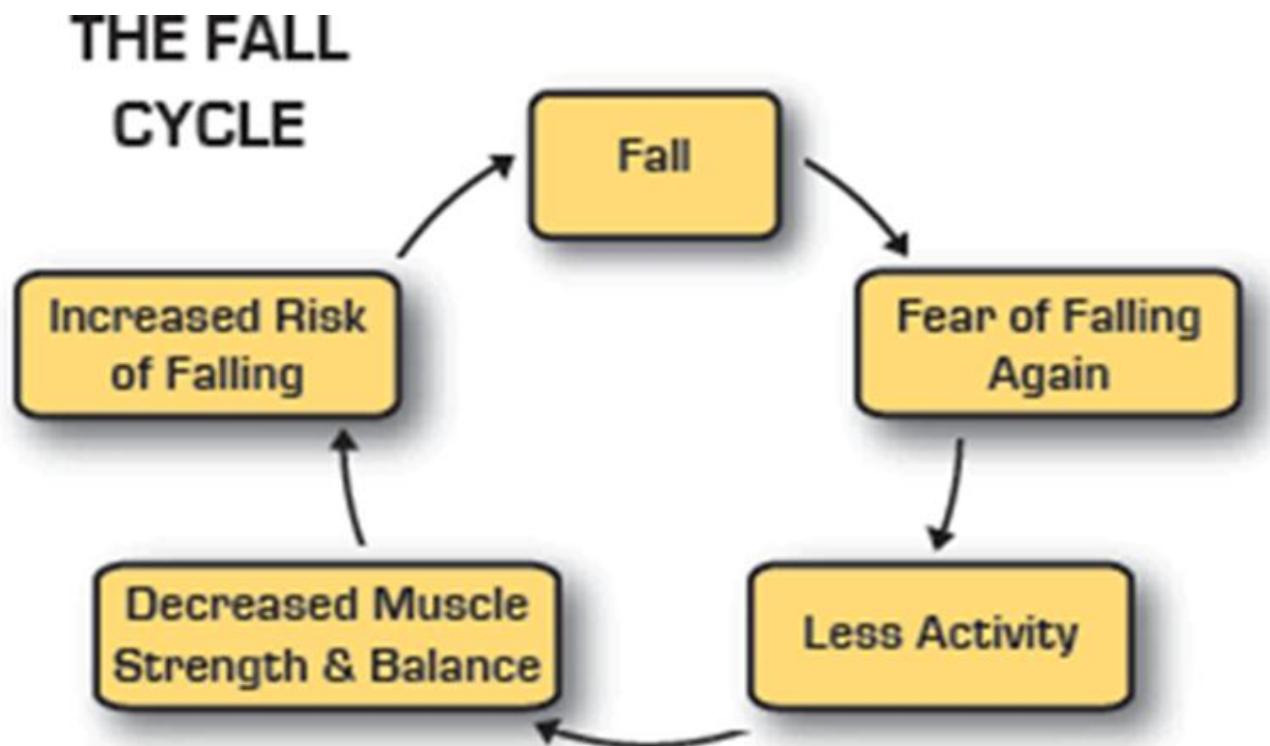
ESTIMACIÓN ANUAL DE MORTALIDAD Y DE CARGA SANITARIA POR CAIDAS EN MAYORES EN LA CAPV.



Fuente: Dirección de Salud Pública y Adicciones. Dpto. Salud, Gobierno Vasco.

¿PORQUÉ LAS CAÍDAS EN PERSONAS MAYORES SON UN GRAVE PROBLEMA DE SALUD PUBLICA?

POR SUS GRAVES CONSECUENCIAS:



- Las caídas producen el síndrome del «miedo a volver a caer» que a su vez es factor de riesgo de que se repita una caída.

¿PORQUÉ LAS CAÍDAS EN PERSONAS MAYORES SON UN GRAVE PROBLEMA DE SALUD PUBLICA?

POR SUS GRAVES CONSECUENCIAS:

- Las caídas, además de golpes y fracturas, generan pérdida de autonomía y de calidad de vida, provocan discapacidad, dependencia y pueden significar un empeoramiento de otros problemas de salud.



- Implican un elevado coste sanitario y social para la comunidad

¿SE PUEDEN PREVENIR ESTAS CAÍDAS?

- Las caídas pueden ocurrir inesperadamente, pero son evitables.
- Pueden intervenir uno o varios factores de riesgo.
- Las intervenciones preventivas eficaces deben tener continuidad en el tiempo y ser plurifactoriales:
 - La promoción de la práctica de actividad física sobretodo la que trabaja el equilibrio, la fuerza y la coordinación
 - Convertir el hogar en un entorno seguro
 - Otros factores individuales (medicación, enfermedades, audición y visión, calzado, dispositivos de apoyo).

TALLERES DE PREVENCIÓN DE CAÍDAS

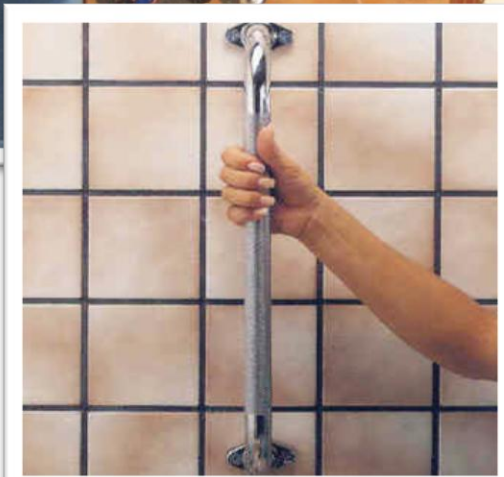
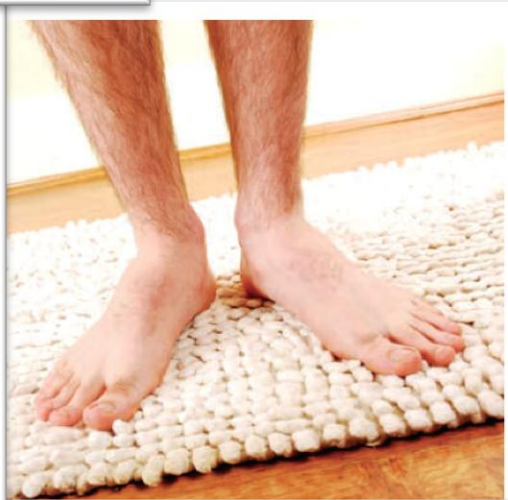
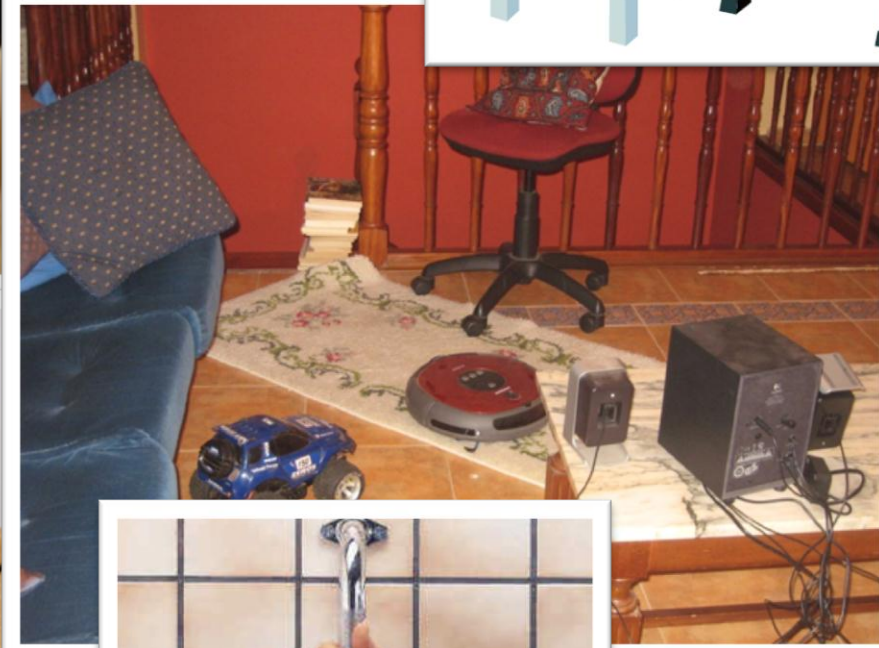
Intervención interinstitucional y multifactorial en el nivel local del municipio o barrio llevada a cabo por: personal técnico del AYUNTAMIENTO, de OSAKIDETZA y de SALUD PÚBLICA.

OBJETIVOS:

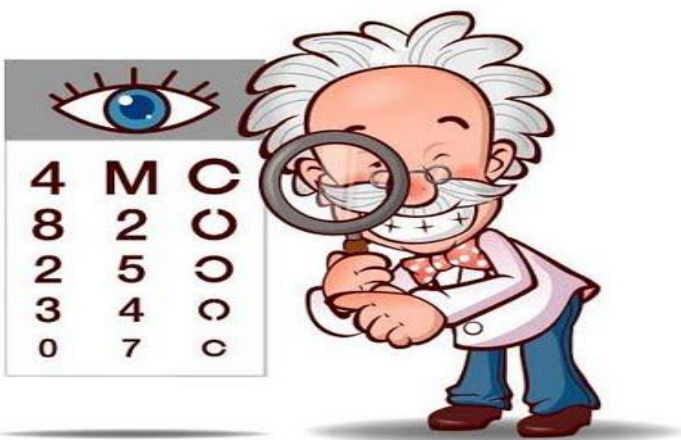
- **Reducir la incidencia de caídas en personas mayores.**
- **Establecer mecanismos de colaboración local en la prevención de accidentes y potenciar las intervenciones comunitarias.**

POBLACIÓN DIANA:

Personas mayores autónomas de más de 64 años.







NEUROLÓGICAS



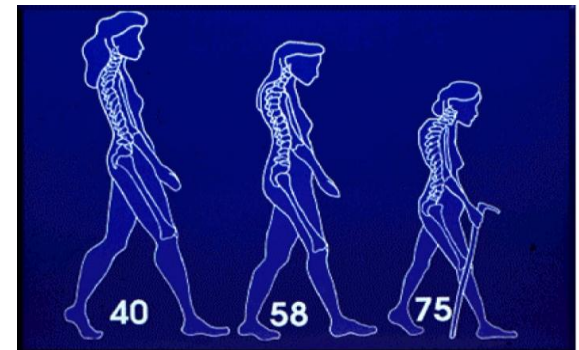
CIRCULATORIAS



MUSCULOESQUELÉTICAS



**PROBLEMAS
EN LOS PIES**



CAMBIOS FISIOLÓGICOS

En su mitad posterior, material menos flexible para que sujete bien el talón

Que no apriete el tobillo

Que no apriete el pie, anchura suficiente

Que el talón no sobrepase los 4 cm

Cámara de aire

Absorción de golpes y aumento del confort

Suela flexible, material absorbente del choque contra el suelo

Horma acorde con la forma del pie



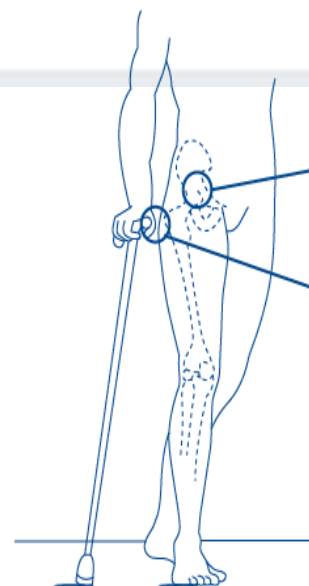
Puntera ancha, que no apriete los dedos y permita el normal movimiento de los mismos, hacia los lados y también hacia arriba y abajo, que los dedos floten un poco

Tipos de Bastones



Hueso de la cadera que nos tocamos en la parte anterior.

Hay que situar la empuñadura del bastón 5 cm por debajo de este hueso, a la altura del trocánter mayor del fémur, hacia el lateral.





E Consejos de higiene postural

- Forma correcta de levantarse de la cama:



- Modo correcto de agacharse y coger peso:

Sí



No



- Manera correcta de estar sentado en la silla:



((112))
SOS DEIAK



Tras la caída, acudir al
médico y tratar de seguir
con la vida diaria



TALLER DE PREVENCION DE CAIDAS, SESTAO. MAYO 2015.



▶ 10 Mayo, 2015



Participantes en el taller de prevención de caídas. :: E. C.



Las clases de gimnasia son una apuesta segura. :: JORDI ALEMANY



La monitora asesora a una mujer. :: J. A.

AL DETALLE

► **Talleres y gimnasia.** Cerca de 200 mayores de Sestao han participado en las charlas y talleres de prevención de caídas, gimnasia para personas no activas y trabajo de fuerza desarrolladas en la Escuela de Música y el polideportivo de Las Llanas.

► **Encuentro.** Más de 400 mayores de Sestao, Santurtzi, Basauri, Etxebarri, Leioa, Getxo, Brandio y Eibar se reunieron ayer en el III Encuentro Deportivo para Mayores de Bizkaia.

nación. Hay que procurar tener las cosas al alcance de la mano, que cojerlas no exija ni subirse a una altura ni tener que agacharse», explicaba Kepa Arrarte, técnico de Promoción de la Salud del Gobierno vasco.

En caso de accidente, la profesora Amaia Lazpita enseñaba a cómo levantarse correctamente valiéndose preferiblemente de una silla. Unas clases prácticas muy valiosas que se desarrollaron en el polideportivo de Las Llanas, donde se realizaron también ejercicios de gimnasia, tanto para principiantes como para aquellos que hacen deporte con asiduidad, y un taller de fuerza. «Nos encontramos en muchas ocasiones con mayores que no tienen nada de fuerza. Y es una aptitud imprescindible en la vida diaria. Desde coger una olla o fregar», advertía.

Con estas actividades «no se trata de hacer maratones ni deporte de élite, sino que lo que se busca es que nuestros mayores sean físicamente activos y que incorporen a su rutina diaria la actividad física», incidió Amarte. Simplemente con caminar, ya se está haciendo ejercicio. Un deporte sencillo y asequible, que sólo requiere de un buen calzado y ropa adecuada, destacó.

Cita Intergeneracional

«Este sábado Sestao ha sido para los mayores, han amasado el municipio», decía Ilusionada Flori Núñez, edil de Acción Social y Personas Mayores. Y es que es un encuentro intergeneracional. «Aquí vienen, participan en las actividades y se conocen, porque tratamos también de fomentar las re-

Caer y aprender a levantarse

Cientos de mayores de Sestao participan en la segunda edición de la Semana para Personas Mayores Activas

ciativa que culminó ayer con un encuentro deportivo para mayores de Bizkaia, que en su tercera edición batió récord de asistencia y logró reunir a cerca de 400 veteranos proce-

de actos de la Escuela de Música para escuchar de primera mano los consejos que deben seguir los mayores en caso de sufrir un tropezón y dar de bruces en el suelo. «Hay que es-

DESARROLLO DE LOS TALLERES

- Desde finales de 2014 hasta hoy se han realizado 68 talleres.
- La asistencia total: 4.000 personas mayores.
- Han participado 303 profesionales:
 - 153 de Osakidetza (sobretudo de medicina y enfermería de AP; fisioterapeutas, rehabilitadores, gestión)
 - 126 del ámbito local (sobretudo de área deportiva y de servicios sociales; también técnicos de prevención)
 - 24 de Salud Pública
 - Además, 52 personas del ámbito asociativo
- Edición de una Guía (60.000 ejemplares) disponible en web:

http://www.osakidetza.euskadi.eus/r85-cksalu01/es/contenidos/noticia/nosk_caidaspersonasmayores/es_def/adjuntos/guiaMayoresEs.pdf
http://www.osakidetza.euskadi.eus/r85-cksalu01/eu/contenidos/noticia/nosk_caidaspersonasmayores/eu_def/adjuntos/guiaMayoresEu.pdf

DESARROLLO DE LOS TALLERES

- **Las personas asistentes:**
 - Son mujeres (más de un 90%)
 - Más de la mitad con edades entre 70 y 80 años
 - Entre 35-40% dicen haberse caído en el último año
 - Cierta desconocimiento previo de los riesgos (55-60%)
 - Al 100% el taller le ha servido para conocer los riesgos y para saber qué medidas puede tomar para prevenirlos
 - El 100% queda satisfecho con quienes lo imparten.
- **Las/los profesionales también los valoran positivamente:**
 - Se plantean dar continuidad a los talleres
 - En algunos casos incorporando a su ámbito aspectos relacionados la prevención de caídas

CONSIDERACIONES FINALES

- El ejercicio físico previene caídas y éstas preocupan a las personas mayores. Hay que aprovechar lo que esto pueda suponer de motivación para las sedentarias y de incentivo añadido para las activas.
- Los talleres son una intervención puntual, pero están actuando como una *mancha de aceite* que se va expandiendo y que puede interactuar o complementar otras iniciativas relacionadas con envejecimiento activo
- Partiendo de la heterogeneidad de esta población con la AF y de sus necesidades e intereses, acordar recomendaciones, buenas prácticas que prevengan la dependencia y que favorezcan el envejecimiento activo (MUGIBETI)

An elderly couple is walking away from the camera down a long, straight path lined with tall, bare trees. The woman on the left is wearing a black coat and white trousers, and the man on the right is wearing a dark jacket and dark trousers. The path is paved and leads into the distance where other people can be seen. The text is overlaid on the left side of the image.

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

ESKERRIK ASKO!

Kepa Arrarte
eps2bi-san@euskadi.eus



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA
Bizkaiko Osasun Publikoaren eta Adikzioen Zuzendariordea
DEPARTAMENTO DE SALUD
Subdirección de Salud Pública y Adicciones de Bizkaia