

2022

Guía de recomendaciones y adaptaciones para garantizar una vivienda habitable para todo el curso de vida.

Área de Envejecimiento Saludable y Salud de las Personas Mayores.
Dirección de Prevención de Enfermedades No Transmisibles



MINISTERIO DE
SALUD



GOBIERNO DE LA
PROVINCIA DE
**BUENOS
AIRES**

¿Cómo reducir los potenciales riesgos de caídas de las personas mayores en el ámbito del hogar?

Autoridades Provinciales

Ministerio de Salud de la Provincia de Buenos Aires

Dr. Nicolás Kreplak

Subsecretaría de Gestión de la Información, Educación Permanente y Fiscalización

Lic. Leticia Ceriani

Dirección Provincial de Epidemiología, Prevención y Promoción de la Salud

Lic. Andrea Jait

Dirección de Prevención de Enfermedades No Transmisibles

Dr. Matías Duca

Equipo elaborador

Área de Envejecimiento Saludable y Salud de las Personas Mayores.

Lic. Natalia Bajo

Dr. Máximo Etchepareborda

Lic. Mariano López

Prof. Martiniano Gordon

Edición y diseño

Lic. Virginia Guaraglia

Diseñadora Gabriela Esquiroz

Prólogo

En el marco de la década del envejecimiento saludable planteada por la Organización Mundial de la Salud OMS (2020 - 2030), y asumiendo acciones destinadas a construir una sociedad para todas las edades, poniendo en valor la contribución que aportan las personas mayores a la misma, pero también tomando conciencia sobre los desafíos que plantea el envejecimiento en el mundo actual, desde el Área de Envejecimiento Saludable y Salud de las Personas Mayores pretendemos abordar desde el presente documento un tema de vital importancia, ¿Qué elementos debemos tener en cuenta como personas, familiares, equipo de salud y cuidadores/as para garantizar una vivienda habitable para todo el curso de vida evitando las caídas y posibles lesiones?

Teniendo como elementos clave la dignidad, el derecho a la privacidad y que la vivienda, objeto de las medidas tendientes a reducir los riesgos, es propiedad de la persona mayor, es necesario consensuar, explicitar y acordar el porqué de las recomendaciones que se presentarán.

Según la OMS, las caídas son acontecimientos involuntarios que hacen perder el equilibrio y dar con el cuerpo en la tierra u otra superficie firme que lo detenga. Las caídas recurrentes (presencia de dos o más caídas en un año) constituyen un problema frecuente en las personas mayores y las predisponen a sufrir incapacidad, dependencia y múltiples enfermedades. (Bella Beorlegui y col.2017.p.25)

Conocer los factores de riesgo intrínsecos y extrínsecos ayudará a los profesionales, cuidadores/as formales e informales a diseñar intervenciones de prevención. En este sentido, se deben tener en cuenta las consecuencias de todo tipo que pueden provocar las caídas, éstas pueden ser físicas, mentales, funcionales y socioeconómicas que amenacen su independencia.

Es importante mencionar que la aplicación de medidas de prevención puede disminuir notablemente su incidencia y por tanto sus consecuencias.

En nuestro país aproximadamente el 30% de las personas mayores, sean independientes y/o autoválidas sufren una caída al año. Este porcentaje, asciende hasta el 35% en los mayores de 75 años y a un 50% en los mayores de 80 años. La mortalidad por caídas se incrementa exponencialmente con el aumento de la edad en ambos sexos por encima de los 75 años. Es interesante conocer, que dos terceras partes de las personas mayores que se caen tendrán altas probabilidades de sufrir una nueva caída en los siguientes seis meses. Es decir que la caída es un factor de riesgo per se. La mayoría de las caídas producen algún tipo de lesión sobre tejidos blandos como pueden ser cortes y contusiones, no obstante, solamente entre el 1 y el 3% de las mismas van a producir fracturas.¹

Desde el Ministerio de Salud de la Provincia de Buenos Aires queremos brindar una serie de recomendaciones destinadas a los equipos de salud, instituciones, cuidadores/as y familias en general, referidas a las adaptaciones posibles de llevarse a cabo en el hogar, entendiendo que son una herramienta para favorecer la autonomía y cuidado de las personas mayores.

La prevención más importante es aquella que se realiza antes de que haya ocurrido el primer episodio.

**Todos los accidentes en el hogar se pueden prevenir
¡Supervisar el entorno contribuye a vivir en una casa más segura!**

¹Fuente https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/caidas_en_personas_mayores.pdf

Recomendaciones para reducir el riesgo de caídas

- La actividad y el ejercicio físico reducen el riesgo de caídas, por eso, recomendamos incentivar y acompañar a las personas mayores a realizar actividad física diaria de intensidad moderada durante al menos 30 minutos y agregando tres o más días a la semana ejercicios para mejorar el equilibrio.
- La consulta con el profesional sobre el control de visión y audición también disminuye riesgos.
- Promover la utilización de ayudas técnicas (bastones, andadores, silla de ruedas) o bien modificar y adaptar la vivienda si fuera necesario.
- Proporcionar un calzado que tenga una suela resistente y antideslizante, evitar el uso de pantuflas.
- Mantener el hogar libre de objetos que estén dispersos en el suelo o bien cables eléctricos sueltos que puedan hacer tropezar o enredarse en las piernas.
- Evitar encerar los pisos.
- Aconsejar a la persona mayor para que realice los cambios de posición paso a paso, lentamente, por ejemplo: sentándose en la cama durante unos momentos para posteriormente incorporarse.

Recomendaciones para garantizar una vivienda habitable para las personas mayores

Generar mayor adaptabilidad en los espacios de la casa puede permitir que las personas mayores cuenten con un ambiente seguro para el desplazamiento durante el día y la noche. Por lo tanto el criterio rector en la adaptación de la vivienda será el de eliminar riesgos potenciales. Reducir la cantidad de mobiliario y la elección de determinados materiales (aberturas, tipo de piso, baño, disposición de la iluminación dentro del hogar, por ejemplo) posibilita un desplazamiento seguro y evita potenciales caídas.

Recomendaciones Generales:

Iluminación

Es un elemento importantísimo ya que la buena visibilidad evita posibles caídas, hay que preguntarse ¿Cómo es la iluminación en la vivienda durante el día, hay buena iluminación natural o se necesita iluminar los pasillos, baño, cocina o cuartos? ¿De qué tipo y cómo son las luces que se encienden cuando está oscuro, son potentes o hay grandes lugares con sombra?

Las personas a medida que avanzan en el proceso de envejecimiento pueden presentar disminución de la visión, por ésto recomendamos:

- Evitar lámparas que generan sombras que pueden resultar confusas, es más segura una iluminación uniforme en toda la habitación.
- Añadir luz en las zonas oscuras. Si es posible colocar un dispositivo de iluminación que permita prevenir caídas nocturnas, por ejemplo: en el camino o frente a las concurrencias al baño.

Aberturas

- Es un factor importante que el tamaño de las puertas pueda facilitar el paso, más aún en casos de movilidad reducida y/o utilización de silla de ruedas, en los que la medida mínima debiera ser de al menos 80 cm de ancho.
- En la medida de lo posible se recomiendan materiales resistentes pero livianos, el aluminio es excelente por su versatilidad y bajo peso, tanto puertas como ventanas deberían adaptarse y contar con mecanismos sencillos de apertura y cierre.

Pisos

- En caso de contar con irregularidades en el suelo, escaleras, escalones, bordes, desniveles, se pueden incorporar cintas reflectoras para poder señalarlas.
- Se pueden incorporar cintas antideslizantes y barandas en pasillos y/o escaleras.
- Se deberá **prestar atención** a las alfombras que haya en la vivienda, lo importante es que las mismas sean antideslizantes de goma, caso contrario lo más recomendable es retirarlas para evitar tropiezos o caídas.
- Para las personas con disminución visual o trastornos cognitivos. prestar atención al tipo de pisos, para ello se recomienda que los mismos no tengan patrones, dibujos irregulares o guardas discontinuas ya que pueden producir confusión y alterar la marcha.

Mobiliarios

- Es necesario eliminar posibles obstáculos que dificulten el paso y la movilidad dentro de la vivienda y del jardín si la casa contase con patio: floreros, macetas, mesas pequeñas y muebles, entre otros. Modificar un ambiente puede ser un tema delicado por el valor afectivo que puedan tener algunos objetos, por eso, habrá que proponer cambios encontrando el equilibrio entre los deseos de la persona mayor y la conveniencia para su movilidad.

- Nuevamente, pensar en la posibilidad de incluir barandas en lugares estratégicos del hogar, pasillos, escalera, descansos, hall de ingreso, para aprender a incorporarlas en el cotidiano cuando se puedan requerir.
- Para los armarios de la cocina y el baño se recomienda que tengan puertas de acceso con apertura hacia los lados y no las típicas de visagra, ya que suponen un riesgo mayor. Estimular a que estos armarios tengan los objetos de uso cotidiano y no se encuentren abarrotados, de este modo se evita la dificultad que supone encontrar un objeto. También es recomendable que se coloquen protectores en las esquinas de los muebles, así se evitarán posibles lesiones.

Las personas mayores deben tener acceso al teléfono de forma permanente, con números grandes para que sean visibles y si es posible, optar siempre por teléfonos celulares. Sugerimos la posibilidad de incorporar timbres con llegada a distintos espacios de la casa.

Recomendaciones para la adaptación de los espacios de mayor uso

Algunos espacios de la casa cuentan con más concurrencia durante el día, por ello resulta importante comenzar las adaptaciones en los lugares de la vivienda de más uso dado que, en general, son los espacios donde existe mayor incidencia de caídas. Los cambios a realizar deberán ser llevados a cabo con la participación y con el acuerdo de la persona mayor.

Los lugares de la casa en los que con mayor frecuencia ocurren las caídas son: dormitorio, patio, baño, cocina y escaleras.

Dormitorio

- Buena iluminación para facilitar una mejor visión y evitar el riesgo de caídas, permitiendo generar un ambiente más cómodo y acogedor para la persona mayor. De la misma manera, se pueden adquirir sensores de luz que detecten sus movimientos, ideales para espacios como pasillos o salas de estar.
- Es recomendable colocar los interruptores de las luces cerca de la cama así se evita que la persona se levante a oscuras.
- No es recomendable que en el suelo de la habitación haya alfombras, carpetas o felpudos ya que éstos pueden estar sueltos y provocar caídas.
- En cuanto a la altura de la cama es aconsejable que sea de 47 cm, esto facilita los movimientos necesarios para levantarse y acostarse.

Cocina

- Para favorecer la identificación de las superficies, como la mesada por ejemplo, se recomienda que los bordes de las mismas se señalen con alguna cinta o bien se pinten con colores contrastantes.
- Se aconseja que los comandos de la canilla de la cocina sean de fácil manipulación.

Baño

- Si cuenta con una bañera tradicional, tenga en cuenta que para la persona mayor acceder a ella puede suponer un ejercicio físico y de agilidad, que muchas veces no puede realizar, más aún si hay antecedentes de cirugías de cadera, de rodilla o simplemente personas que no puedan mantener el equilibrio. Si se puede realizar, es recomendable reemplazar la bañera por una ducha al nivel del suelo con un zócalo de menos de unos 10 cm de altura.
- Si la persona tiene inestabilidad, falta de equilibrio o bien no se puede mantener en pie, use una silla de ducha y un duchador manual. Existen en el mercado diferentes modelos de asientos de ducha que se atornillan de modo fijo a la pared y que son plegables, no obstante, si la situación económica no permite este tipo de modificaciones siempre está la posibilidad de introducir una silla de plástico que es más económico pero tiene menor seguridad puesto que es menos estable a la hora de sentarse.
- Mangos o barandas antideslizantes: procure colocarlos tanto en la pared interior de la ducha como en el lugar de acceso a la misma.
- En relación al inodoro es recomendable elevarlo a una altura entre los 47 y 50 cm para favorecer la movilidad, en función del tipo de adecuación que se necesite o de la dificultad general que tenga la persona. Para ello se venden adaptadores en casas de ortopedia y en el mercado existen reposabrazos abatibles, otros incorporados al propio inodoro e incluso elevadores de inodoros especialmente adaptables.
- Es importante que los comandos de las canillas del lavamanos sean de fácil uso, su altura es un punto a tener en cuenta, ya que algunas personas mayores debido

a problemas en su columna, se hallan con dificultad para permanecer totalmente rectos. La altura del lavatorio la determina la persona mayor que va a utilizarlo, buscando que no se deslice el agua por el interior de las mangas o tenga que ponerse de puntilla para evitarlo.

- Se recomienda realizar un tratamiento para que el piso del baño sea antideslizante, tanto en seco como mojado. En el interior de la ducha se debe colocar una alfombra antideslizante.

Exterior de la vivienda

- Mantener el pasto corto y procurar no elegir elementos inestables para cubrir el suelo (por ejemplo piedritas).
- Los accesos e ingresos a la vivienda deben ayudar al tránsito de las personas mayores, especialmente si tienen alguna limitación en la movilidad o que necesiten emplear muletas, andador o silla de ruedas para desplazarse. Eliminar bordillos, alisar los pisos por donde se transita, colocar escalones y barandas o construir rampas si fuese necesario.
- Se recomienda utilizar tender o soga para colgar ropa que no supere la altura de los propios hombros.

Las caídas deben ser consideradas como un problema de salud en la población adulta mayor, no solo por su frecuencia sino por sus consecuencias (físicas, sociales y psicológicas). Estas junto con las afecciones cognitivas y la incontinencia esfinteriana constituyen las tres principales causas de ingreso a Establecimientos de Larga Estadía.

Todas las personas podemos participar en la creación de condiciones favorables, para lograr un proceso de envejecimiento activo y saludable.

Para mayor información personasmayorespba@gmail.com

personasmayorespba@gmail.com

Área de Envejecimiento Saludable y Salud de las Personas Mayores.
Dirección de Prevención de Enfermedades No Transmisibles

MINISTERIO DE
SALUD



GOBIERNO DE LA
PROVINCIA DE
**BUENOS
AIRES**