

PREVENCIÓN DE CAÍDAS Y RECOMENDACIONES EN PACIENTES CON OSTEOPOROSIS

Isabel Balaguer Trull y GESVR (Grupo de Enfermería de la Sociedad Valenciana de Reumatología).
Servicio de Reumatología y Metabolismo Óseo. HGU de Valencia. Valencia.



INTRODUCCIÓN

La publicación en 2014 del Documento de Consenso sobre prevención de fragilidad y caídas en la persona mayor como estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS, supone un punto de inflexión, definiéndose el problema y estableciendo pautas para la detección, evaluación y actuación en personas en riesgo.

Todo ello se basa en el personal de Enfermería de Atención Primaria principalmente. Sin embargo, Enfermería de Reumatología puede ser de gran ayuda para la detección de estos pacientes, y facilitar el conocimiento de recomendaciones y consejos que permitan la prevención de fragilidad y caídas.

OBJETIVOS

Elaborar un tríptico que refleje las recomendaciones y consejos necesarios para la prevención de caídas en pacientes con Osteoporosis (OP) para su distribución entre pacientes mayores con OP.

MATERIAL Y MÉTODOS

Tras la revisión sistemática de bibliografía actual sobre la prevención de fragilidad y caídas en la persona mayor, el GESVR ha elaborado un tríptico con recomendaciones y consejos para poder informar a los pacientes con OP que acudan a las consultas de Reumatología en hospitales de la Comunidad Valenciana.

RESULTADOS

La elaboración del tríptico permite disponer al paciente con OP de información relevante que debe conocer para prevenir las caídas y las posteriores fracturas por fragilidad.

El tríptico se estructura en información sobre:

- Definición de la OP y las caídas.
- Recomendaciones dietéticas y ejercicio físico.
- Causas de caídas y consejos para su prevención
- Contacto del GESVR (www.svreumatologia.com)

El tríptico ha sido enviado a todos los Servicios de Reumatología de la Comunidad Valenciana para su difusión, con el fin de que los pacientes reciban la información más completa y adecuada sobre su patología.

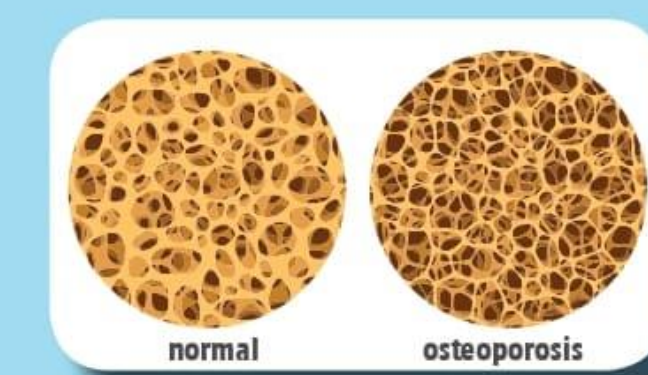


Prevención de caídas y recomendaciones para pacientes con osteoporosis

¿Qué es la OSTEOPOROSIS?

La osteoporosis es una enfermedad en la que los huesos se vuelven menos compactos, más frágiles y se pueden romper de manera espontánea o tras pequeños golpes. Es una enfermedad que no produce ningún síntoma

hasta que se produce una fractura. Por ello se le ha llegado a conocer como "epidemia silenciosa".



¿Qué es una caída?

La caída se define como un acontecimiento involuntario que hace perder el equilibrio y dar el cuerpo contra el suelo u otra superficie firme que lo detenga.

Las caídas son una causa importante de discapacidad en las personas mayores. Son un factor de riesgo para sufrir nuevas caídas.

Las caídas, y el miedo a que se produzcan, reducen notablemente la calidad de vida.

Tener huesos sanos no le evita caídas, pero podría evitar la fractura de una cadera u otro hueso si se cae.

Debe usted trabajar la resistencia aeróbica, la flexibilidad, el equilibrio y la fuerza muscular, con el objetivo de revertir su situación de fragilidad y prevenir el deterioro funcional.

Ejercicio físico

El Entrenamiento de fuerza con Resistencia Progresiva (ERP) es eficaz para mejorar la funcionalidad física y retrasar la discapacidad.

Toda actividad física deberá ser adecuada a las características personales y recomendada por un profesional. Conviene programas de:

Fuerza, mejora la función neuromuscular



Trabajo del equilibrio, mejor estabilidad



Resistencia aeróbica, mejora la capacidad cardiovascular



Evaluar causas

resbalones



tropiezos



mareos



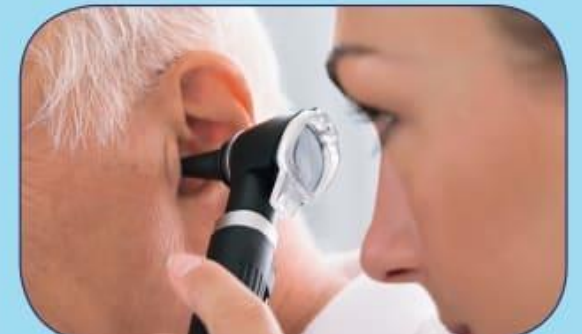
vista



polimedicación



oído



Para prevenir



Evitar obstáculos en la calle y en el hogar.



En casa: buena luz; barras de sujeción; ducha (no bañera); evitar alfombras...



Usar ropa y calzado adecuados. Evitar tacones, cordones y chancas.



Evitar hábitos tóxicos.



Usar asientos de respaldo recto. Movimientos bruscos, giros y flexiones forzadas pueden provocar fractura vertebral. Levantar peso sin curvar la espalda:

Recomendaciones

Alimentación equilibrada, rica en calcio y vitamina D.



El reto consiste en **mantener la autonomía** y la **independencia** a medida que se envejece

CONCLUSIONES

Un porcentaje relevante de pacientes que se atienden en las consultas de Reumatología, tanto de médico como de enfermería, son pacientes potenciales con alto riesgo de caída. La utilización del tríptico diseñado en la consulta de Enfermería en Reumatología podría suponer una herramienta muy relevante en la educación del paciente con OP y en la prevención de caídas.