

Prevención de caídas en adultos mayores

El Equipo de Trabajo de Servicios Preventivos de los EE. UU. (US Preventive Services Task Force, USPSTF) publicó recientemente recomendaciones para proporcionar intervenciones para prevenir las caídas en adultos mayores.

Caídas en adultos mayores

Las caídas son la principal causa de lesiones en adultos de 65 años o más. Una caída grave puede provocar una disminución en la independencia funcional y en la calidad de vida. Las fracturas de cadera, en particular, son una consecuencia grave de una caída que puede ser devastadora en los adultos mayores. El riesgo de caídas aumenta con la edad por muchos motivos, incluidos la debilidad y la fragilidad general, problemas de equilibrio, problemas cognitivos, problemas en la vista, medicamentos, enfermedades agudas y otros riesgos ambientales. En la actualidad, no existe un instrumento ideal ni una calculadora para que los médicos de atención primaria decidan quién corre mayor riesgo de caídas. La mejor forma de predecir un aumento en el riesgo de caídas son los antecedentes de caídas.

¿Cuáles son algunas intervenciones que se utilizan para prevenir las caídas?

El USPSTF observó varias intervenciones, incluido terapia de ejercicios (trabajo sobre la marcha, el equilibrio y el fortalecimiento muscular en las piernas), administración de suplementos con vitamina D e **intervenciones multifactoriales**, que incluyeron crear un plan personalizado según una evaluación de riesgos individual. Algunos ejemplos de cuestiones que se podrían tratar incluyen el equilibrio y la marcha, la salud psicológica, la cognición, la vista, las condiciones ambientales, la alimentación y nutrición y los medicamentos. Se determinó que algunas de estas intervenciones resultaron útiles mientras que otras no lo fueron.

¿Cuál es la población de pacientes que se considera para proporcionar prevención de caídas?

Esta recomendación del USPSTF es válida para adultos de 65 años de edad o más que viven en la comunidad (no en un asilo de ancianos u otro entorno de cuidado institucional), y que no tienen osteoporosis ni falta de vitamina D conocidas.

¿Cuáles son los posibles beneficios y daños de proporcionar intervenciones para prevenir caídas?

El posible beneficio de proporcionar intervenciones para prevenir caídas en adultos mayores es una disminución en el índice de caídas en aquellos que corren un mayor riesgo, y así, se disminuye el índice de lesiones (incluida la fractura) a causa de las caídas. Los estudios actuales no han demostrado una relación directa entre las intervenciones para prevenir caídas y los índices de muerte provocada por caídas. La evidencia actual sugiere que la terapia de ejercicios proporciona el mayor beneficio para disminuir las caídas y las lesiones provocadas por caídas. Algunas intervenciones multifactoriales demostraron un pequeño beneficio. Se demostró que la administración de suplementos de vitamina D no es eficaz para prevenir caídas. Los posibles daños de las intervenciones para prevenir caídas incluyen lesión (incluida la caída en sí misma) debido a la terapia de ejercicios; no obstante, este riesgo es menor. Existe también un daño posible por efectos secundarios, como cálculos renales a raíz de una administración excesiva de suplementos de vitamina D en adultos mayores, aunque estos son también poco frecuentes.

Autor: Dra. Jill Jin, MPH


Fuente: El Equipo de Trabajo de Servicios Preventivos de los EE. UU. (US Preventive Services Task Force). Intervenciones para prevenir las caídas en adultos mayores que viven en la comunidad [publicado en línea el 17 de abril de 2018]. *JAMA*. doi:10.1001/jama.2018.3097

¿Cuán enfática es la recomendación para proporcionar intervenciones para prevenir caídas?

El USPSTF encontró evidencia suficiente de que el ejercicio reduce moderadamente el riesgo de caídas, por lo tanto existe un beneficio neto moderado de ofrecer intervenciones de ejercicio a adultos mayores para la prevención de caídas. En el caso de las intervenciones multifactoriales, el beneficio neto es pequeño. El USPSTF encontró evidencia suficiente de que la administración de suplementos de vitamina D no tiene beneficios netos para prevenir las caídas en adultos mayores.

Conclusión: recomendación actual para proporcionar intervenciones para prevenir caídas

El USPSTF recomienda ejercicio para prevenir las caídas en adultos de 65 años o más que viven en la comunidad y que corren un mayor riesgo de caídas (enunciado "B"). El USPSTF recomienda que los médicos ofrezcan selectivamente intervenciones multifactoriales a fin de prevenir las caídas en adultos de 65 años o más que viven en la comunidad y que corren un mayor riesgo de caídas (enunciado "C"). El USPSTF no recomienda usar un suplemento de vitamina D para prevenir las caídas en adultos de 65 años o más que viven en la comunidad (enunciado "D").

Prevención de caídas en adultos mayores	
Población	Clasificación de recomendaciones del USPSTF
 <p>ADULTOS QUE VIVEN EN LA COMUNIDAD</p> <p>de 65 años o más que tienen un mayor riesgo de caídas sin osteoporosis ni deficiencia de vitamina D</p>	<p>B Ejercicios Recomendado</p> <p>C Multifactorial Intervención La recomendación depende de la situación del paciente</p> <p>D Suplemento de Vitamina D No recomendado</p>

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

www.uspreventiveservicestaskforce.org/Page/Document/draft-recommendation-statement/falls-prevention-in-older-adults-interventions1

La Hoja para el paciente de JAMA es un servicio público de JAMA. La información y las recomendaciones que aparecen en esta hoja son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con su afección médica personal, JAMA le sugiere que consulte a su médico. Los médicos y otros profesionales de atención médica pueden fotocopiar esta hoja con fines no comerciales para compartirla con los pacientes. Para comprar reimpresiones en grandes cantidades, llame al 312/464-0776.