

## Prevención de caídas en adultos mayores

Las caídas son la principal causa de lesiones en adultos de 65 años o más.

Las caídas son frecuentes entre los adultos mayores. En una encuesta realizada en 2018, más de un cuarto de los adultos mayores estadounidenses que viven en la comunidad informaron al menos 1 caída en el último año. Una caída grave en un adulto mayor puede provocar una lesión (como una fractura de cadera) que causa una disminución de la independencia y una menor calidad de vida. El riesgo de caídas aumenta con la edad por muchos motivos, incluidos la debilidad y la fragilidad general, problemas de equilibrio, problemas cognitivos y de la vista, ciertos medicamentos, enfermedades agudas y otros riesgos ambientales. Aquellos que han sufrido caídas en el pasado corren un alto riesgo de volver a caerse.

### ¿Cómo pueden los médicos de atención primaria intentar prevenir caídas en adultos mayores?

Para responder esta pregunta, el Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de los EE. UU. (US Preventive Services Task Force, USPSTF) revisó muchos estudios sobre intervenciones para adultos mayores que viven en la comunidad (no en un asilo de ancianos u otro entorno de atención institucional). Estas intervenciones incluyen terapia de ejercicio (como trabajo sobre la marcha, el equilibrio y el fortalecimiento de los músculos de las piernas), evaluaciones ambientales, revisiones de medicamentos e intervenciones multifactoriales, que implican crear un plan personalizado basado en factores de riesgo individuales. Entre todas estas intervenciones, la terapia de ejercicios resultó ser más beneficiosa.

### Ventajas y desventajas de intentar prevenir caídas en adultos mayores

Las ventajas de intentar prevenir caídas es evitar lesiones potencialmente graves o la muerte. Aunque la evidencia actual sugiere que la terapia de ejercicios ayuda a disminuir las caídas y las lesiones causadas por caídas, ningún estudio ha demostrado un vínculo directo entre las intervenciones para prevenir caídas y el riesgo general de muerte.

Las desventajas de intentar prevenir caídas incluyen lesión (incluida la caída en sí misma) debido a la terapia de ejercicios; no obstante, este riesgo es menor.

### ¿Deben los médicos de atención primaria realizar intervenciones para prevenir caídas?

El USPSTF recomienda las intervenciones de ejercicios para prevenir las caídas en adultos de 65 años o más que viven en la comunidad y que corren un mayor riesgo de caídas. Para las intervenciones multifactoriales, puede haber un pequeño beneficio, y los médicos de atención primaria deben considerar intervenciones multifactoriales para los pacientes con mayor riesgo de caídas, caso por caso.

Las caídas son la principal causa de lesiones en adultos de 65 años o más y pueden provocar pérdida de la independencia y una menor calidad de vida.

#### Recomendación del Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de los EE. UU.

El USPSTF recomienda la terapia de ejercicios para prevenir caídas en adultos de 65 años o más que viven en la comunidad (no en un asilo de ancianos ni en un entorno de atención institucional).

La terapia de ejercicios puede mejorar la marcha y el equilibrio, y fortalecer los músculos centrales y de las piernas. Algunos ejemplos de ejercicios pueden incluir



#### PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de los EE. UU.  
[www.uspreventiveservicestaskforce.org/uspstf/topic\\_search\\_results?topic\\_status=P](http://www.uspreventiveservicestaskforce.org/uspstf/topic_search_results?topic_status=P)

Para encontrar esta y otras hojas para el paciente de JAMA, visite la colección de información para pacientes en [jamanetworkpatientpages.com](http://jamanetworkpatientpages.com).

Autora: Jill Jin, MD, MPH

Publicado en línea: 4 de junio de 2024. doi: 10.1001/jama.2024.9713

Afiliaciones de la autora: Editora asociada, JAMA.

Divulgaciones relacionadas con conflictos de intereses: No se informó ninguna.

Fuente: US Preventive Services Task Force. Interventions to prevent falls in community-dwelling older adults: US Preventive Services Task Force recommendation statement (Intervenciones para prevenir las caídas en adultos mayores que viven en la comunidad: recomendaciones del Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de los EE. UU.) JAMA. Publicado el 4 de junio de 2024. doi: 10.1001/jama.2024.8481

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 descargar o fotocopiar esta hoja con fines no comerciales para compartirla con los pacientes. Para comprar reimpresiones en grandes cantidades, envíe un correo electrónico a [reprints@jamanetwork.com](mailto:reprints@jamanetwork.com).