

PEOR PRONÓSTICO QUE A OTRA EDAD

El 12,8% de los mayores de 65 se accidentan una vez al año

Cerca de un millón de personas mayores de 65 -12,8 por ciento- sufren un accidente una vez al año. Ser mujer entre 71 y 80 años, polimedicada y con patologías crónicas es el perfil de mayor riesgo, según un estudio de la Fundación Mapfre que se ha presentado en Madrid.

Isabel Gallardo Ponce - Miércoles, 16 de Febrero de 2011 - Actualizado a las 00:00h.

¡vota!

0 comentarios

compartir (¿qué es esto?)



Alfredo del Campo, coordinador del estudio; José Manuel Ribera Casado, asesor del estudio y Catedrático de Geriátrica de la UCM; Carlos Álvarez, presidente del Instituto de Prevención, Salud y Medio Ambiente de Fundación Mapfre; y Javier Olave, director de DM.

El 12,8 por ciento de los mayores de 65 años sufren algún accidente en el periodo de un año. "Eso significa que en torno a un millón de personas sufren algún percance al año, lo que generan un millón y medio de accidentes", según ha afirmado Alfredo del Campo, coordinador del *Estudio de la Accidentalidad de las personas mayores fuera del hogar*, realizado por la Fundación Mapfre. Carlos Álvarez Jiménez, presidente del Instituto de Prevención, Salud y Medio Ambiente de Fundación Mapfre, ha explicado que este análisis se engloba dentro de la campaña Con Mayor Cuidado, destinada en un primer momento a la prevención de los accidentes domésticos, pero que con este nuevo trabajo amplía su radio de acción.

Las caídas y accidentes en mayores tienen un especial impacto y consecuencias médicas de peor pronóstico y evolución que en el resto de grupos de edad, por lo que Álvarez ha destacado "la importancia de las consecuencias clínicas -de morbilidad y mortalidad-, de empeoramiento de la calidad de vida para pacientes y familiares, derivada de la pérdida de movilidad y de confianza, así como los elevados costes económicos para el sistema sanitario, entre hospitalizaciones, intervenciones y rehabilitación...".

Vivir acompañado, la formación académica y tener más de 80 años son las variables en las que se reduce el índice de accidentalidad en mayores

El trabajo se realizó en 2010 mediante entrevista telefónica a 1.732 personas mayores de 65 años, en los que destaca un mayor porcentaje de mujeres (58,2). "Éstas se accidentan más, con una tasa del 16 por ciento, el doble que los varones. La causa fundamental es la morbilidad, ya que tienen mayor edad y padecen patologías más incapacitantes, como enfermedades reumáticas y neurológicas o de pérdida de los sentidos", ha apuntado Del Campo.

Asimismo, el 82 por ciento de los accidentes se producen por caídas que pueden llegar a tener consecuencias graves, ya que el 21 por ciento ingresan por urgencias, el 7 son sometidos a intervenciones quirúrgicas y el 25 por ciento requieren rehabilitación durante una media de 37 días.

Variables

Del Campo destaca la influencia de varias variables en el índice de accidentalidad. Así, respecto a la edad, las mujeres entre 71 y 80 años son las que más accidentes padecen, mientras que en ambos sexos entre los 65 y los 70 es comparable al de grupos más jóvenes. A partir de los 80 se reduce el número de accidentes al aumentar los apoyos, la polimedicación y las conductas compensatorias -comportamientos que extremen las precauciones, conscientes de sus limitaciones y riesgos-. Por otro lado, vivir acompañado y la formación académica reducen el riesgo de accidentalidad. Según Del Campo, los resultados del trabajo instan a localizar a los grupos de riesgo para diseñar planes de actuación que propongan acciones de prevención. José Manuel Ribera Casado, catedrático emérito de Geriátrica de Medicina de la Universidad Complutense de Madrid, ha afirmado que los accidentes en mayores son un tema de salud pública y económico. Además, se ha referido a la competencia de la administraciones para crear acciones en las ciudades que los prevengan.

VISTA:

[MÁS TEXTO](#)

[MÁS VISUAL](#)



También ha instando a profesionales de la salud, de la enseñanza, a los medios de comunicación y a los mayores a luchar por la prevención y contra la resignación. "Los mayores han sido educados en ella. Se escuchan frases como "A su edad, qué querrá", que son ofensivas. No hay edad tope para la resignación y cualquiera buena para prevenir. El señor de 90 años que deja de fumar se hace un favor a sí mismo".

Decálogo para prevenir percances

Al salir a la calle calcule con holgura los tiempos que va a necesitar. Elija el recorrido teniendo en cuenta las condiciones del mismo: iluminación, ausencia de baches, anchura de las aceras, volumen de tráfico, obras, etc. Utilice los pasos de peatones. Cruce siempre por los semáforos y elija los que sabe que tienen una mayor duración. Utilice calzado cómodo y seguro. Camine atento a lo que está haciendo. Si toma fármacos relajantes, que produzcan somnolencia, que le obliguen a visitar el cuarto de baño, o que generen dependencia, intente, siempre que sea posible, ajustar los horarios de salida alejados de la toma del fármaco. Evite la carga excesiva. Procure no llevar bolsos colgados o complementos de valor que llamen la atención, para evitar robos que le hagan objeto de una posible caída.

Si es posible, salga acompañado. Si precisa acompañante, no salga solo. En los transportes públicos, no trate de alcanzar un vehículo con prisa. Utilice los pasamanos y asideros en las escaleras de acceso y busque siempre un asiento, un punto de apoyo fijo. No olvide ninguno de sus soportes de ayuda: gafas, audífonos, bastones... Se aconseja llevar una tarjeta identificativa que señale si se padece alguna patología. En caso de accidente, especifique 2 ó 3 personas a las que avisar y señale en la agenda del móvil con Aa la persona a la que se debe avisar en caso de necesidad.