



Prevención de caídas

En 1817, cuando James Parkinson escribió su ensayo acerca de la enfermedad de Parkinson (EP), él observó que, "el paciente, con solo proceder a dar muy pocos pasos, suele caer inevitablemente." En realidad, mientras envejecemos todos podemos tener un riesgo mayor a caídas, las personas que viven con Parkinson tienen el doble de riesgo que sus pares. Las caídas a menudo ocasionan lesiones que van desde los cortes menores a las fracturas, impactando la movilidad y la calidad de vida de una persona.

¿Qué contribuye a las caídas relacionadas con la EP?

A pesar de que muchas personas atribuyen las caídas a los síntomas motores del Parkinson, y ciertamente estas a menudo son responsables, hay muchos otros factores que contribuyen a las caídas. Tomar consciencia de ello es el primer paso para prevenir una caída.

Síntomas motores

Los síntomas motores primarios del Parkinson, tales como la rigidez (agarrotamiento) y la bradicinesia (lentitud de movimientos), junto a cambios relacionados con la postura, contribuyen al riesgo de caídas. La rigidez axial, la que significa una flexibilidad y adaptabilidad reducida en el cuello y tronco, dan como resultado inestabilidad en la postura (pérdida de equilibrio), incrementando las posibilidades de que una persona se caiga. Los problemas con el centro de la masa, o centro de gravedad, también contribuyen a las caídas. El centro de masa de una persona está ubicado justo debajo del ombligo y las piernas forman la base del soporte. En la enfermedad de Parkinson, es bastante común que el centro o medio de equilibrio de una persona salga de su base de soporte. Esto puede causar pérdida de equilibrio durante actividades

diarias tales como levantarse, inclinarse hacia adelante o hacia atrás, girar con rapidez y caminar mientras se gira la cabeza, se esquivan obstáculos o se habla.

Las caídas también pueden ocurrir debido a un daño en los reflejos de la postura (un complejo conjunto de movimientos que hacemos automáticamente para mantener el equilibrio cuando nos ponemos de pie y caminamos); los cambios en la postura (una tendencia a inclinarse hacia adelante con postura encorvada y andar desordenado); y la paralización (la incapacidad de iniciar movimiento, como si los pies estuviesen pegados al suelo). Otro factor de riesgo para las caídas relacionadas con la EP es una consecuencia de los problemas que algunas personas con EP tienen con su visión, tales como la visión doble o borrosa y cambios en la percepción de profundidad.

Síntomas no motores

También hay síntomas no motores que pueden incrementar el riesgo de caídas. Por ejemplo, una persona con enfermedad de Parkinson puede experimentar una disminución en la presión arterial cuando se levanta tras haber estado sentada o recostada, lo que a su vez produce mareo y puede causar una caída.

Luego está el estreñimiento, el cual incrementa el riesgo de sufrir caídas en el baño porque puede motivar a una persona a esforzarse por evacuar sus intestinos. Esto, a su vez, puede estimular una baja en la presión sanguínea y un aumento o disminución de la presión arterial — lo que a veces ocasiona mareos y caídas.

El estreñimiento también causa presión física sobre la vejiga, lo cual contribuye a la incontinencia urinaria. Esto puede resultar en caídas conforme una persona se apura para ir al baño o se resbala por causa de orina regada en el suelo.

La fatiga y el cansancio debidos a dificultades en el sueño, o la falta de este, también son factores de riesgo escondidos, ya que son reacciones de tensión y emocionales a los eventos de la vida. Mientras el estrés tiende a empeorar los síntomas en general, muchas personas con Parkinson también desarrollan un miedo y ansiedad cada vez mayor y discapacitante con respecto a las caídas.

Por último, hay problemas con la función ejecutiva en el Parkinson — la capacidad de seleccionar, inhibir, organizar y secuenciar información y las funciones relacionadas. Esto puede llevar a la distracción, causando un aumento en el riesgo de caídas.

Otros

El hogar, si no ha sido adaptado a las necesidades de alguien con EP, también puede presentar riesgo de caídas. Esto podría deberse a la presencia de obstáculos físicos, tales como los muebles, o porque la otra persona se siente tan cómoda en casa que no está atenta al riesgo de una caída.

¿Cómo pueden prevenirse las caídas relacionadas con la EP?

Las caídas relacionadas con el Parkinson no son responsabilidad de las terapias médicas o quirúrgicas, pero hay algunas medidas que las personas con Parkinson pueden tomar para ser más conscientes y disminuir su riesgo.

Hable con el equipo de cuidado de su salud

EL primer paso en la prevención es que la persona con EP converse con el equipo de personas que le brindan servicios para el cuidado de su salud, incluyendo un médico, una enfermera y otros profesionales.

Un profesional en el cuidado de la salud puede ayudar a una persona a evaluar si las medicaciones o un riesgo físico, tensional o ambiental están contribuyendo con el riesgo de caídas. La correcta detección e interpretación de cualquier perturbación en el andar o el equilibrio son esenciales para planear una terapia óptima. Un equipo de cuidado de la salud también puede evaluar el equilibrio utilizando medidas como la Escala de Equilibrio de Berg.

Por último, el régimen actual de medicamentos de una persona puede necesitar evaluación y ajustes. Generalmente, el mensaje de la prescripción cuando se refiere a las caídas es 'mientras menos, mejor.' Un plan ideal incluye un análisis volumétrico (esto es, pequeños ajustes en la dosificación de la medicación o la frecuencia de las dosis) que ayudará a optimizar el funcionamiento en una persona. También incluye la consideración de reducir el número de medicamentos que una persona ingiere para minimizar los síntomas adversos.



Ejercicio

El ejercicio tiene un rol esencial en el mantener a una persona con enfermedad de Parkinson sana y capaz de participar en actividades cotidianas.

Para reducir el riesgo de caídas, son ideales los ejercicios que son relativamente difíciles y fortalecen el equilibrio de una persona, combaten la rigidez axial y mejoran la flexibilidad. Estos ayudan a mantener la estabilidad en la postura y la movilidad necesaria para evitar caídas. Los ejercicios también potencian la consciencia propia sobre la ubicación de su centro corporal, lo que puede mejorar el equilibrio.

La investigación ha mostrado que los ejercicios enriquecidos — aquellos que incluyen la atención, la concentración y el enfoque en la actividad y el movimiento — podrían no solo ser beneficiosos al equilibrio sino además ser neuroprotectores, lo que significa que podrían lentificar, detener o revertir el progreso del Parkinson. Uno de tales ejercicios es el Qi Gong terapéutico (se pronuncia chi gung), el cual trabaja para mejorar el equilibrio y la flexibilidad a través del desplazamiento del peso, la movilidad axial y el andar.

Hacer el hogar más seguro

Hacer ajustes en el hogar también puede ayudar a prevenir caídas. El uso de una adecuada iluminación y contraste en el color de las paredes puede ayudar, así como el uso de patrones a seguir en las baldosas en el piso o las alfombras. Eliminar los brillos y el desorden, los cuales pueden distraer y ser inseguros, también podría ayudar.

En el baño, el uso de superficies antideslizantes y pasamanos puede ayudar a reducir el riesgo de caídas. El entrar y salir del baño y la cama puede ser más fácil cuando se utiliza una silla estable. Usar un inodoro más elevado y las camas bajas también ayuda a reducir lesiones cuando alguien se levanta o acuesta.

Podría ser útil colocar los muebles cerca y juntos para que, mientras camina, haya un “camino del que sujetarse” que permita a la persona con EP tocar algún mueble para iniciar su movimiento, pero que no le impida el paso. Otros consejos son el mantener apropiadamente — y usar apropiadamente — tales ayudas ambulatorias como los pasamanos, los báculos, los bastones, andadores, monopatines y sillas de ruedas. Y un consejo adicional: al elegir el calzado, asegúrese de favorecer la seguridad sobre la belleza.

Conclusiones

La prevención de caídas es un componente importante de la vida con Parkinson.

Conversando con el equipo del cuidado de la salud, ejercitándose y haciendo el hogar más seguro, una persona con Parkinson puede reducir su riesgo de caer y mejorar su calidad de vida.

Sheree L. Loftus, PhD, es una gerontóloga y científica de enfermería en el Departamento Mirken de Neurología en el Centro Médico Beth Israel de Nueva York.