

Caídas, factor importante relacionado con dependencia funcional en adultos mayores



A la realización de actividades básicas de la vida diaria - como caminar, comer o bañarse- con supervisión de otra persona, se le conoce como dependencia funcional.

A la realización de actividades básicas de la vida diaria (AVD) -como son caminar dentro del hogar, comer, bañarse, acostarse, utilizar el sanitario y levantarse de la cama- con supervisión, dirección o asistencia activa de otra persona, se le conoce como dependencia funcional, la cual se presenta cuando el proceso de envejecimiento del organismo debilita las funciones físicas, cognitivas y sensoriales de los individuos.

De acuerdo con Betty Manrique Espinoza, Aarón Salinas Rodríguez, Karla Moreno Tamayo y Martha María Téllez Rojo, investigadores del Centro de Investigación en Evaluación y Encuestas (CIEE) del Instituto Nacional

de Salud Pública (INSP), la dependencia funcional puede ser causada por la presencia de alguna enfermedad o proceso degenerativo que, de ser lo suficientemente grave o duradero, afecta a una o varias partes del organismo, provocando la alteración del funcionamiento normal y, con ello, la incapacidad para realizar AVD1.

Y aunque con el paso de los años existe mayor posibilidad de sufrir pérdidas de la capacidad funcional, la edad no tiene necesariamente una relación causal con la dependencia funcional, ya que el estado de salud de los adultos mayores constituye el reflejo de todo un periodo de vida en el que se acumulan los efectos de diversos procesos multifacéticos que comprenden no solo los hábitos y estilos de vida de las personas, sino las conductas de salud en general, de manera que es frecuente observar a personas que envejecen sin presentar alguna enfermedad o discapacidad, y otras que lo hacen con uno o más padecimientos.

Consecuencias de la dependencia funcional

La dependencia funcional trae consigo implicaciones que pueden ocurrir tanto en el plano individual, como en el del hogar y el colectivo. A nivel individual ocasiona disminución de la autoestima y del bienestar auto-percibido y puede generar maltrato, abandono y marginación.

En cuanto a las implicaciones dentro del hogar, es posible observar cambios relevantes en las rutinas y relaciones entre los miembros, e incluso en la estructura y composición familiar, siendo necesario a veces contar con un cuidador, lo cual puede representar una carga económica para los adultos mayores y para su entorno familiar. A nivel social, en tanto, la dependencia funcional contribuye a incrementar la carga hospitalaria y la demanda de atención de los servicios de salud.

Caídas de adultos mayores, causantes de dependencia funcional

De acuerdo con diversos estudios, son muchos los padecimientos que afectan la independencia de los adultos mayores (enfermedades crónicas, depresión, problemas de salud mental, presencia de dolor, enfermedades respiratorias, deterioro cognitivo, déficit auditivo, déficit visual, ceguera, etcétera). Las caídas, sin embargo, juegan también un papel fundamental en su dependencia funcional.

Y es que la ocurrencia de caídas constituye uno de los principales motivos de disminución de la participación de los adultos mayores en actividades físicas y sociales, y de dependencia en el desarrollo de AVD, pues quien ya ha caído una vez, corre el riesgo de caer nuevamente o de desarrollar temor de repetir la experiencia, limitando así su movimiento de manera intencional, y poniendo en riesgo, con ello, su independencia.

En general, las caídas representan un problema para los adultos mayores, sobre todo tratándose de las mujeres. Además las caídas conllevan a fracturas y lesiones; estudios previos han descrito que las fracturas como las de cadera se asocian con pérdida importante del funcionamiento físico independientemente de la edad y otras condiciones médicas existentes.

Estudio del INSP sobre dependencia funcional y caídas en adultos mayores en México

Investigadores del INSP realizaron un estudio con el propósito de determinar la prevalencia de la dependencia funcional en AVD de los adultos mayores que viven en condiciones de pobreza extrema en México, y de estimar la asociación entre las caídas y la dependencia funcional en AVD, para lo cual emplearon información correspondiente al estudio "*Diagnóstico sobre las condiciones de vida y bienestar de los beneficiarios del Componente para Adultos Mayores (AM) del Programa Oportunidades*" llevado a cabo durante el año 2006.

El estudio corresponde a un análisis secundario de la base de datos del proyecto original, el cual incluyó la medición de diversos indicadores, tanto socioeconómicos y sociodemográficos como de salud. El cuestionario utilizado preguntaba sobre la ocurrencia -o no- de caídas y, en su caso, sobre el número de ellas sufridas por el adulto mayor.

Resultados

Se generó una muestra de 1, 497 elegibles, de quienes 1, 430 (802 mujeres y 628 hombres, con una edad promedio de 78.4 años) proporcionaron información. De acuerdo con esta, 30.9% de los adultos mayores presentó algún grado de dependencia funcional, es decir, tenía dificultades para realizar al menos una de las AVD. 3

De acuerdo con el estudio, la prevalencia de dependencia funcional se incrementó con la edad: 25,2% en adultos mayores de entre 70 y 79 años; 38.3% en individuos de 80 a 89 años, y 52% para los cohorte de nacimiento de mayor edad (90 años y más)

Caminar, en tanto, constituyó la actividad básica de la vida diaria más difícil de realizar para todos los grupos de edad.

De los adultos mayores que manifestaron presentar problemas para realizar AVD, 44% reportó una sola dificultad; 20%, dos; 13%, tres; 11%, cuatro, y 12%, cinco dificultades.

En este estudio, se encontró que, principalmente en el grupo de mujeres, el incremento en el número de caídas sufridas en los últimos dos años aumentó las posibilidades de presentar dificultad para realizar actividades básicas de la vida diaria.

Otros estudios realizados con población mexicana han reportado que la dependencia funcional y la ocurrencia de caídas en los últimos dos años guardan relación. En el análisis de la Encuesta Nacional de Envejecimiento en México-ENASEM- se encontró que por experimentar alguna caída, los adultos mayores de 65 y más años presentan mayores posibilidades de padecer alguna dificultad en AVD.