

<https://dottoremaeveroche.it>

Un progetto della Federazione Nazionale Medici Chirurghi e Odontoiatri (FNOMCeO)

Le cadute degli anziani si possono prevenire?

L'articolo è stato pubblicato il 22 maggio, 2024 sul sito <https://dottoremaeveroche.it>

PCon l'avanzare dell'età aumenta il rischio di cadute. Ogni anno, in media nel mondo, il 30% degli adulti di età superiore ai 65 anni subisce un incidente di questo tipo. E questa percentuale aumenta ogni anno, con l'invecchiamento della popolazione¹. I cambiamenti del fisico, le condizioni di salute e la difficoltà nelle azioni quotidiane più comuni sono tra le cause principali di incidenti, sia in casa sia all'esterno.

La prevenzione è fondamentale per evitare lesioni e fratture che possono comportare disabilità gravi ed essere talvolta anche letali. Prendersi cura della salute, a tutto campo, e rendere agevole la propria casa è fondamentale per proteggersi dal rischio incidenti e, non meno importante, per mantenere autonomia e una buona qualità della vita.

Dottore, si conoscono le cause delle cadute nell'anziano?

Sì, considerata la gravità del problema, soprattutto in una popolazione anziana come quella italiana, le istituzioni sanitarie monitorano costantemente il fenomeno, sia a scopo conoscitivo sia per fornire strumenti per la prevenzione. Secondo gli ultimi dati in possesso dell'Istituto Superiore di Sanità, un terzo delle cadute degli anziani è accidentale, cioè non dipende direttamente dallo stato di salute, ma è legato all'ambiente in cui ci si muove.

A seguire, si segnalano incidenti dovuti a disturbi dell'andatura e alla scarsa forza muscolare che causano instabilità nel camminare o impediscono di mantenere l'equilibrio se si inciampa. In misura minore, si segnalano cadute in seguito a capogiro o vertigini, a collasso o a disturbi della vista. Comprendere le cause è importante perché spesso è solo in seguito alla caduta che si individuano problemi di salute negli anziani. Si tratta però di un'indagine complessa,

perché la maggior parte della popolazione con più di 65 anni di età presenta più fattori di rischio correlati alle cadute².

Inoltre un altro aspetto che viene associato alle cadute è quello della polifarmacoterapia, ovvero l'utilizzo contemporaneo di 5 o più farmaci nello stesso individuo. Il motivo, probabilmente, è che l'assunzione di molti farmaci insieme implica un maggiore rischio di uso improprio di farmaci, reazioni avverse e interazioni farmacologiche^{2,3}. Tuttavia bisogna essere cauti nell'affermare che la polifarmacoterapia causa cadute negli anziani, in quanto essa è anche un indicatore di cattivo stato di salute.

In ogni caso, il rapporto tra farmaci e cadute sottolinea l'importanza dell'assistenza sanitaria nella prevenzione delle cadute: l'uso razionale dei farmaci, attraverso controlli periodici e il controllo delle dosi con il proprio medico di medicina generale, può favorire la sicurezza del paziente.

Quali sono i disturbi da monitorare per evitare incidenti?

Dalle cause di cui abbiamo parlato è possibile delineare i problemi di salute responsabili delle cadute. In generale, con il progredire dell'età, l'andatura si irrigidisce, si può perdere la coordinazione e la prontezza di riflessi, si è più deboli. Sono capacità che nei più giovani impediscono di scivolare o di cadere in modo violento.

Anche senza la presenza di dolori, quindi, dopo i 65 anni è bene rivolgersi al proprio medico di medicina generale per valutare lo stato di salute dei muscoli e delle ossa. Problemi della deambulazione e dell'equilibrio interessano tra il 20 e il 50% della popolazione anziana².

Molte cadute dipendono anche da malattie cardiache e da condizioni come il diabete e l'ipertensione o l'ipotensione. In particolare, soffrire di pressione bassa o di pressione alta può causare giramenti di testa e collassi, soprattutto nel momento in cui ci si alza dalla posizione sdraiata o da seduti.

Invecchiando, possono inoltre insorgere problemi visivi e si può ridurre l'udito: questi sensi ci aiutano nelle azioni quotidiane in qualunque ambiente, anche sconosciuto, e vanno corretti in caso di disfunzioni. Non bisogna poi sottovalutare nemmeno i disturbi dell'umore e la salute mentale. È stato inoltre dimostrato che la riduzione della memoria e il declino cognitivo, così come i sintomi depressivi, sono correlati all'aumento del rischio di incidenti domestici, soprattutto nelle donne che vivono sole⁴. Oltre a cause specifiche, è bene infine ricordare che la riduzione della forza muscolare e lo scarso controllo dell'equilibrio dipendono anche dall'inattività.

Dottore, sta dicendo che essere sedentari può causare cadute?

Sì, essere fisicamente attivi vuol dire conservare e saper utilizzare la forza muscolare e l'equilibrio, e aiuta a coordinare i movimenti e a mantenere i riflessi vigili. Tutto ciò si ottiene con un'attività fisica regolare, adeguata all'età; un'abitudine che non si deve abbandonare nemmeno da anziani. In linea generale, e come spesso abbiamo consigliato in queste schede, anche per gli over 65 sono sufficienti da 150 a 300 minuti di attività fisica moderata alla settimana^{1,2}.

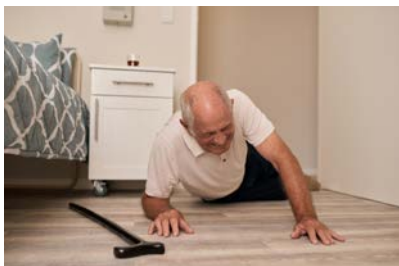
Attività come camminare, salire le scale, contribuiscono anche a rallentare lo sviluppo dell'osteoporosi. Questa malattia è caratterizzata dalla diminuzione della den-

sità della massa ossea. Le ossa diventano quindi più fragili e più soggette a fratture che possono comportare gravi disabilità e, nei casi più gravi, complicanze che possono portare alla morte⁵.



Quali sono i luoghi più pericolosi per gli anziani?

Secondo i dati più recenti, più della metà degli incidenti che causano cadute negli anziani avviene in casa. In particolare, il 25% degli infortuni dentro casa sono localizzati in cucina e il 22% in camera di letto, seguono le scale, sia interne sia esterne, e il bagno².



Allora, come si possono rendere più sicuri gli ambienti domestici?

Esistono diversi rimedi per prevenire scivolamenti, passi falsi o per dare appiglio in zone scomode e strette della casa. Vediamoli, stanza per stanza.

In bagno è bene utilizzare tappetini antiscivolo per la vasca o la doccia, oltre a maniglie ben avvitate alle pareti. Per chi lo ritiene necessario, esistono sgabelli per lavarsi da seduti che inoltre agevolano l'uscita da vasca e doccia quando si è bagnati. L'utilizzo di tappeti in cucina come in altre stanze, invece, è sconsigliato. In generale,

sono da evitare tutti gli arredi che rappresentano ostacoli da aggirare. Sarà, in certi casi, necessario rimuovere dalle abitazioni degli anziani a rischio oggetti come vasi per le piante, tavolini, scatole, lampade, pile di oggetti. Attenzione, in particolare, ai cavi e alle prolunghe, alle mattonelle o alle assi dei pavimenti in legno rotte o sporgenti, alle ante che non si chiudono bene, alle sedie malferme. È molto utile illuminare bene gli ambienti e avere una torcia o una lampada di emergenza accanto al letto.

Un pericolo invece evidente e, purtroppo, anche una delle cause più frequenti di cadute, è la presenza di scale in casa. Occorre allora, installare il corrimano per ogni lato della scala, anche corta, e strisce antiscivolo su ogni gradino^{2,6,7}.

Inoltre, tra le misure di prevenzione, è molto importante scegliere le calzature adatte per muoversi in casa: le calzature o pantofole devono essere chiuse, possibilmente con soles antiscivolo ed è preferibile evitare di camminare a piedi nudi o in ciabatte.

Dottore, so che un bastone può aiutare, ma molti anziani si rifiutano di utilizzarlo...

È vero: spesso si adotta il bastone solo dopo la caduta. Invece è un dispositivo utilissimo per la prevenzione. Consultando un medico è possibile individuare lo strumento adatto, come un deambulatore, più funzionale del classico bastone. Sono intanto consigliate scarpe e pantofole comode, in buono stato e con suola antiscivolo⁴.

In seguito a una caduta, cosa può fare un anziano solo?

Naturalmente è importante chiedere soccorso immediatamente. Nell'attesa, è bene ricordare alcuni accorgimenti. Restare calmi e possibilmente immobili sul luogo della caduta, senza forzare i movimenti o tentare di alzarsi: il rischio di scivolare nuovamente può aggravare l'infortunio.

Lentamente, poi, si può cercare una posizione comoda, sempre a terra, per trovare più stabilità e non caricare il peso su un braccio o sulla schiena.

Per chiedere aiuto in ogni luogo della casa sono utili i dispositivi di allarme specifici (i cosiddetti salvavita) che oggi si possono sostituire con uno smartphone (avendolo sempre in tasca) o con uno smartwatch⁴.



Maria Frega

Bibliografia

1. Montero-Odasso M, van der Velde N, Martin FC, et al. World guidelines for falls prevention and management for older adults: a global initiative. *Age Ageing* 2022; 51: afac205.
2. Istituto Superiore di Sanità. Le cadute negli anziani. Disponibile su: <https://lc.cx/HDE2ZR> [ultimo accesso 2 agosto 2024].
3. Baranzini F, Poloni N, Diurni M, et al. Psicofarmaci e polifarmacoterapia come fattori di rischio per le cadute negli anziani istituzionalizzati. Uno studio trasversale in una residenza socio assistenziale lombarda. *Recenti Prog Med* 2009; 100: 9-16.
4. National Institute on Aging. Falls and fractures in older adults: causes and prevention. Disponibile su: <https://lc.cx/5s5OnE> [ultimo accesso 2 agosto 2024].
5. Smulders E, van Lankveld W, Laan R, et al. Does osteoporosis predispose falls? a study on obstacle avoidance and balance confidence. *BMC Musculoskelet Disord* 2011; 12: 1.
6. Mayo Clinic. Fall prevention: simple tips to prevent falls. Disponibile su: <https://lc.cx/6JtlaQ> [ultimo accesso 2 agosto 2024].
7. World Health Organization. Falls. Disponibile su: <https://lc.cx/xtVZwx> [ultimo accesso 2 agosto 2024].