



**Universidad
Norbert Wiener**

**UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EN ENFERMERÍA
EN CUIDADO ENFERMERO EN GERIATRÍA Y GERONTOLOGÍA**

**EFFECTIVIDAD DE LA INTERVENCIÓN EDUCATIVA A
LOS ADULTOS MAYORES PARA PREVENIR
CAÍDAS**

**TRABAJO ACADÉMICO PARA OPTAR EL TÍTULO
DE ESPECIALISTA EN CUIDADO ENFERMERO EN
GERIATRÍA Y GERONTOLOGÍA**

Presentado por:

AUTOR: PASTRANA OREJUELA, CARMEN ROSA

ASESOR: DRA. CÁRDENAS DE FERNÁNDEZ MARÍA
HILDA

LIMA – PERÚ

2019

DEDICATORIA

A Dios por las fuerzas que me da todos los días;
con el apoyo constante de mi familia y
comprensión en el transcurso de mi profesión.

AGRADECIMIENTO

A nuestros profesores por la enseñanza en nuestra formación profesional, guiándonos y motivándonos constantemente para la culminación del presente estudio.

Asesor: Dra. Cárdenas De Fernández María Hilda

JURADO

Presidente: Mg. Canales Rimachi Reyda Ismaela

Secretario : Mg. Suarez Valderrama Yurik Anatoli

Vocal : Mg. Carbajal Sánchez Rosa Estrella

INDICE

Carátula	i
Hoja en blanco	ii
Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Asesor	v
Jurado	vi
Índice	vii
Índice de tablas	ix
RESUMEN	x
ABSTRACT	xi
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN	
1.1. Planteamiento del problema	1
1.2. Formulación del problema	6
1.3. Objetivo	6
CAPITULO II: MATERIALES Y MÉTODOS	
2.1. Diseño de estudio: Revisión sistemática	7
2.2. Población y muestra	7
2.3. Procedimiento de recolección de datos	7
2.4. Técnica de análisis	8
2.5. Aspectos éticos	8

CAPITULO III: RESULTADOS

3.1. Tablas	9
-------------	---

CAPITULO IV: DISCUSIÓN

4.1. Discusión	22
----------------	----

CAPITULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones	25
-------------------	----

5.2. Recomendaciones	26
----------------------	----

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ÍNDICE TABLAS

	Pág.
Tabla 1: Estudios revisados sobre la efectividad de la intervención educativa a los adultos mayores para prevenir caídas.	9
Tabla 2: Resumen de estudios sobre la efectividad de la intervención educativa a los adultos mayores para prevenir caídas.	19

RESUMEN

Objetivo: Sistematizar las evidencias sobre la efectividad de la intervención educativa a los adultos mayores para prevenir caídas.

Materiales y Métodos: revisión sistemática observacional y retrospectiva, que sintetiza los resultados de múltiples estudios primarios. Son parte primordial de la enfermería basada en evidencia por su rigurosa metodología, estableciendo los estudios relevantes para responder los interrogantes específicos de la práctica clínica, la búsqueda se ha integrado en artículos completos y seleccionados, utilizando el sistema GRADE para asegurar la fuerza de recomendación. Los 10 artículos hablan de la efectividad de las intervenciones educativas para mejorar la calidad de vida del Adulto mayor y así evitar riesgos y por consiguiente la dependencia. Del 100 %, el 30% son de España, el 20% es de EEUU, el 10% es de Australia, el 10% de Alemania, el 10% es de Canadá y el 10 % es de Cuba, el 10% es de Francia. Por consiguiente, del Diseño de estudio el 100 % son revisión sistemática. **Conclusiones:** La evidencia sistemática de los diez artículos científicos sobre la efectividad de la intervención educativa a los adultos mayores para prevenir, fueron hallados en las siguientes bases de datos Scielo, Redalyc Lilacs, Lipecs, Pubmed, Medline, Ebsco, Cochrane Plus, Epistemonikos, todos ellos corresponden al tipo y diseño de investigaciones de Revisiones sistemáticas, experimentales.

Resultados: Los diez artículos revisados, el 100% (n=10/10) muestran que la efectividad de la intervención educativa a los adultos mayores para prevenir caídas es efectiva por que mejora los conocimientos del adulto mayor así mismo disminuir el riesgo a caer y el temor conllevando así a que la persona viva en un entorno saludable.

Palabras claves: anciano, intervención educativa, caídas.

ABSTRACT

Objective: Systematize the evidence on the effectiveness of the educational intervention for the elderly to prevent falls.

Material and /Methods: systematic observational and retrospective review, which synthesizes the results of multiple primary studies. They are a fundamental part of the nursing based on evidence for its rigorous methodology, establishing the relevant studies to answer the specific questions of clinical practice, the search has been integrated into complete and selected articles, using the GRADE system to ensure the out of recommendation. The 10 articles talk about the effectiveness of educational interventions to improve the quality of life of the elderly and thus avoid risks and therefore dependence. Of 100%, 30% are from Spain, 20% are from the US, 10% are from Australia, 10% are from Germany, 10% are from Canada and 10% are from Cuba, 10% are from France. Therefore, of the Design of the study 100% are systematic review.

Conclusions: The systematic evidence of the ten scientific articles on the effectiveness of the educational intervention for older adults to prevent, were found in the following databases Scielo, Redalyc Lilacs, Lipecs, Pubmed, Medline, Ebsco, Cochrane Plus, Epistemonikos, all of them correspond to the type and design of investigations of systematic, experimental reviews. **Results:** The ten articles reviewed, 100% (n = 10/10) show that the effectiveness of the educational intervention for the elderly to prevent falls is effective because it improves the knowledge of the elderly as well as diminishing the risk of falling and the fear thus leading to the person living in a healthy environment.

Keywords: old man, educational intervention, falls.

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

1.1. Planteamiento del problema.

Una persona dependiente es aquella que tiene limitaciones para realizar una o varias actividades básicas de la vida diaria (vestirse, lavarse, cocinar, etc); ya sea por problemas neurológicos, enfermedades que conlleven a la postración y caídas; tiene la necesidad de la ayuda de otra persona, sea de un cuidador profesional o un familiar, para poder realizar sus actividades diarias. En el Perú, la esperanza de vida es de alrededor de 81 años. Sin embargo, según se va alcanzando la vejez, algunas personas van teniendo dificultades, autonomía funcional, y necesitan de la ayuda de otros para poder desarrollar algunas de sus actividades cotidianas (1).

“Las caídas que tienen las personas adultas mayores y las consecuencias de las mismas constituyen un gran problema de salud pública, por su aumento y capacidad de generar dependencia. Es posible determinar en el momento mismo de la caída a aquellas personas que tienen elevado riesgo de presentar una mala

recuperación funcional. La afectación en la capacidad funcional tras una fractura por caídas viene determinada por factores de índole variada” (2).

Así mismo Avellana (3) “El 90% de las consecuencias por caídas ocurre en personas mayores de 64 años, y va aumentando tras otra caída. Por ejemplo, las personas que sufren fractura de cadera por caídas no vuelven a caminar perdiendo su independencia. La recuperación funcional en los adultos mayores podría ayudar a prevenir nuevas caídas; por lo tanto, existen programas que podrían ser útiles para la prevención y la gran parte de estos programas no se aplican en la Sanidad Pública por la falta de medios y la saturación de la agenda de los profesionales.

Como proceso del envejecimiento cabe señalar que las caídas se presentan en esta etapa por los problemas degenerativos propias de la edad, los riesgos de sufrir complicaciones asociadas aumentan con la edad asimismo la descalcificación en los huesos, lo que hace que cualquier tipo de golpe tengan más consecuencias que en las personas más jóvenes. En esta etapa encontramos un debilitamiento muscular y la osteoporosis, cambios en la audición, los reflejos, la visión, el equilibrio, etc., que inciden directamente en los casos de fracturas y caídas en el adulto mayor. (4)

El envejecimiento como el período de la vida humana comienza alrededor de los 60 años, caracterizado por la declinación de todas las facultades, así como el aumento de las enfermedades no transmisibles. Sin embargo, hay otras enfermedades que actualmente no son reflejadas en los estudios de morbilidad como son: la demencia, la osteoartrosis degenerativa y la osteoporosis conllevando

a tener una dependencia por causa de caídas repercutiendo la capacidad funcional (5).

Según Vergara (6) “Analiza la importancia de incluir esta clasificación en la valoración inicial de los servicios de salud. A pesar de las valoraciones complejas que puedan hacerse actualmente, no llegamos a determinar a los adultos mayores fracturados como frágiles o robustos, poniendo énfasis al adulto mayor frágil porque realmente sabemos que puede empeorar su salud y llegando a necesitar más cuidados”.

Según Aliaga (7) “La promoción de salud es analizada desde diferentes escenarios: El escenario macrosocial, con la perspectiva en los determinantes sociales, debe ser abordado desde políticas públicas que disminuyan la inequidad en esta etapa de vida, donde suele haber mayor vulnerabilidad. El escenario microambiental, es donde los adultos mayores se desenvuelven: casas, barrios, municipios y en otros actores de las localidades donde viven. El escenario interpersonal, donde la familia es la mayor fuente de apoyo social y de promoción de estilos de vida saludable. El escenario individual se puede considerar a través de la motivación hacia los estilos de vida saludables desde los encuentros con los profesionales de salud, la consejería y la educación al adulto mayor para promover estilos de vida saludables: la adquisición de información, motivación y habilidades para mantener comportamientos saludables”.

Según Arango (8) “Desde que en el hogar tenemos un adulto mayor con problemas de salud por caídas, el apoyo de cuidador puede generar consecuencias a nivel físico, emocional y financiero; las demandas del cuidado diario, las decisiones que pueden tornarse difíciles de manejar y el cambio roles dentro de la familia generan

inestabilidad en el cuidador. Por eso se suma la gran importancia de educar al familiar y no solo al cuidador sino también a la persona enferma, existen ciertas actividades educativas para contrarrestar estas emociones negativas que ayudan a superar ya que el objetivo principal es que el adulto mayor vuelva a retomar las funciones incorporándolo en la sociedad”.

Según Montorio (9) “Las intervenciones educativas originan cambios en el estado emocional, aunque no son suficientes para generar cambios en dimensiones socioeconómicas, por lo que recomienda el uso de otro tipo de intervenciones psicosociales fomentando hábitos de vida saludables, previniendo las enfermedades y mejorando la calidad de vida, contemplando las actividades que incluyen el autoanálisis y las estrategias comunicativas de tipo informativo con que permiten el intercambio de ideas, teniendo como objetivo disminuir la carga, el estrés y mejorando la calidad de vida. Para lograr estos objetivos se han utilizado procedimientos de intervención psicosocial como grupos de educación e información, de apoyo emocional, autoayuda, de entrenamiento en técnicas cognitivo-conductuales y tratamientos individuales como la asesoría familiar y terapia psicológica individual. Encontramos los programas psicoeducativos que tienen la finalidad de ofrecer una información acerca de la enfermedad y su manejo, así como brindar estrategias de afrontamiento y apoyo emocional.

Según Muñoz (10) “Es necesario que las intervenciones inicien de un profundo conocimiento del contexto cultural de estas personas. Ofrecer un cuidado cultural, involucrando el cuidado popular y el profesional que a su vez requiere del desarrollo de competencia cultural. Esto implica, una adaptación del programa educativo de forma permanente con la cultura del adulto mayor y donde los

profesionales se esfuerzan por desarrollar la sensibilidad y habilidad para trabajar efectivamente dentro del contexto cultural de las personas y la comunidad”.

1.2. Formulación del problema.

La interrogante formulada para la revisión sistemática se desarrolló bajo el método PICO y fue la siguiente:

P = Paciente/ Problema	I = Intervención	C = Intervención de comparación	O = Outcome Resultados
Adulto Mayor	Intervención educativa	No corresponde	Efectividad para prevenir caídas

¿Cuál es la efectividad de la intervención educativa a los adultos mayores para prevenir caídas?

1.3. Objetivo

Sistematizar las evidencias sobre la efectividad de la intervención educativa a los adultos mayores para prevenir caídas.

CAPITULO II: MATERIALES Y MÉTODOS

2.1. Diseño de estudio:

Las revisiones sistemáticas son un diseño de investigación observacional y retrospectivo, que analizan los resultados de múltiples investigaciones primarias. Son parte importante de la enfermería basada en la evidencia por su rigurosa metodología, identificando los estudios relevantes para responder preguntas específicas de la práctica clínica.

2.2. Población y muestra.

La población del presente estudio fue de 35 artículos el cual se incluyó la referencia bibliográfica 10 artículos científicos publicados e indexados en las bases de datos científicos y que responden a artículos publicados en idioma español, inglés y portugués, con una antigüedad no mayor de diez años.

2.3. Procedimiento de recolección de datos.

La recolección de datos se realizó mediante la revisión bibliográfica de artículos de investigación tanto nacionales como internacionales que tuvieron como tema principal la efectividad de la intervención educativa a los adultos mayores para prevenir caídas; de todos los artículos que se encontraron, se incluyeron los más importantes según nivel de evidencia y se excluyeron los menos relevantes. Se estableció la búsqueda siempre y cuando se tuvo acceso al texto completo del artículo científico.

El algoritmo de búsqueda sistemática de evidencias fue el siguiente:

Eficacia AND intervención educativa AND adulto mayor.

Eficacia AND intervención educativa AND adulto mayor AND prevenir caídas.

Base de datos:

Scielo, redalyc Lilacs, Lipecs, Pubmed, Medline, Ebsco, Cochrane Plus, Epistemonikos, etc.

2.4. Técnica de análisis.

El análisis de la revisión sistemática está conformado por la elaboración de una tabla de resumen (Tabla N°1) con los datos principales de cada uno de los artículos seleccionados, evaluando cada uno de los artículos para una comparación de los puntos o características en las cuales concuerda y los puntos en los que existe discrepancia entre artículos nacionales e internacionales. Además, de acuerdo a criterios técnicos pre establecidos, se realizó una evaluación crítica e intensiva de cada artículo, a partir de ello, se precisó la calidad de la evidencia y la fuerza de recomendación para cada artículo, a través del método de GRADE.

2.5. Aspectos éticos.

La evaluación crítica de los artículos científicos revisados, está de acuerdo a las normas técnicas de la bioética en la investigación evaluando que cada uno de ellos haya dado cumplimiento a los principios éticos en su ejecución.

CAPÍTULO III: RESULTADOS

3.1. Tablas 1: Estudios revisados sobre Efectividad de la intervención educativa a los adultos mayores para prevenir caídas.

DATOS DE LA PUBLICACIÓN

1. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen Y Numero
Laguna J, Raquel R, Carrascosa C, Zafrá F, Carrascosa I, Francisco M, Martínez L, Esteban A, García F	2010	Efectividad de las intervenciones para la prevención de caídas en ancianos: revisión sistemática (11).	Gerokomos scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2010000300002 ESPAÑA	Nº 3 (1)

CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Diseño de Investigación	Población y Muestra	Aspectos ético	Resultados	Conclusión
Revisión sistemática	22 revisiones sistemáticas	No aplica	La revisión fue un total de sesenta estudios, de los cuales 37 finalmente entraron en la revisión, previo examen de su calidad metodológica mediante el Programa de habilidades en lectura crítica. Las principales causas por las que se producen las caídas están relacionadas con la edad, patologías (Parkinson, demencias, Alzheimer), medicación y el pre/postoperatorio. De todas las investigaciones, hay diversas intervenciones que han confirmado ser efectivas y disminuyen el número de caídas en el adulto mayor, Al igual muchos adultos mayores tienen polifarmacia siendo algunos medicamentos fomentan un desequilibrio postural, debilidad muscular, terminando por producir la caída.	Se llegó a la conclusión que las intervenciones preventivas y educativas hacia los adultos mayores ha sido efectivo ya que el conocimiento previo bajo la iniciativa en querer mejorar su calidad de vida del mismo adulto mayor conlleva a un entorno saludable. Así mismo el uso correcto de la colocación de medidas de protección (barandas o agarraderas, peldaños protectores en las escaleras etc) tanto en la vivienda como en el lugar donde ellos puedan acudir , la identificación de los posibles factores de riesgo que puedan ocasionar una caída y evaluar la frecuencia de éstas, establecer una escala de atención de la dependencia y compararla con el modelo de factores de riesgo, establecer un programa de intervención de caídas y desarrollar estrategias para la prevención de éstas.

DATOS DE LA PUBLICACIÓN

2. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen Y Numero
Goodwin V, Abbott R, Bethel A, Stein K	2014	intervenciones de componentes múltiples para la prevención de caídas y las lesiones relacionadas con caídas entre las personas mayores: revisión Sistemática y meta-análisis. (12).	BMC geriatrics https://www.epistemonikos.org/es/documentos/70be3be53c144b94df484940cc240086896fe8e0?doc_lang=en Reino Unido	Vol 20 N°7

CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Diseño de Investigación	Población y Muestra	Aspectos ético	Resultados	Conclusión
Revisión Sistemática	22 evidencias científicas	No aplica	<p>Doce investigaciones informaron que las caídas y el miedo va caer como el resultado primario. El equilibrio y unas actividades reportadas de la vida diaria dentro de ellas está incluido el ejercicio) como un resultado secundario.</p> <p>La edad media de los participantes en los estudios fue de 69 a 86 años y la proporción de mujeres varió del 38% al 100%. Doce estudios incluyeron sólo a los participantes que se sabe que están en alto riesgo de caer. Seis estudios dirigidos a personas con características específicas, incluyendo la discapacidad visual, osteoporosis / osteopenia, fractura aguda de cadera, accidente cerebrovascular, desnutrición y problemas en los pies.</p>	<p>Se llega a la conclusión que las intervenciones educativas son efectivas por que disminuyen el riesgo a caer siendo un beneficio para las intervenciones de múltiples componentes (actividades de la vida diaria, el ejercicio y los modificadores de peligros en el hogar) en el cual conlleva a un método de seguimiento de múltiples estrategias de intervención educativa enfocando al adulto mayor. En la actualidad el riesgo de caídas del adulto mayor es un potencial elevado ya que no están preparados antes diversos acontecimientos físicos ambientales que imposibilitan al adulto mayor. Y gracias a la prevención e intervenciones para la educación cada día se está viendo la necesidad de realizar algunos cambios en beneficio a ellos mismos.</p>

DATOS DE LA PUBLICACIÓN

3. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen Y Numero
Ferrández L, Sancho S, Gamarra M	2017	Intervenciones educativas y evidencias para la prevención de caídas en ancianos (13).	Enfermería Comunitaria https://www.enfermeria21.com/.../intervenciones-educativas-y-evidencias-para-la-prev. ESPAÑA	Vol. 10 - nº 1

CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Diseño de Investigación	Población y Muestra	Aspectos ético	Resultados	Conclusión
Revisión Sistemática	22 evidencias científicas	No aplica	Cuatro artículos con productos significativos hacen referencia a intervenciones mediante la educación para la salud. Cinco artículos elaboran programas con el desarrollo de ejercicios físicos y de habilidades para la prevención de caídas en los adultos mayores.	Se llega a la conclusión que las intervenciones educativas ha sido efectivo para el cuidado de la salud ya que también se cuenta con el profesional de salud que están en total tiempo con el adulto mayor que son las enfermeras quienes a cabo los programas e intervenciones basadas en la evidencia para la prevención de caídas en el ámbito grupal e individual, y el lugar idóneo para las actividades de educación primaria para la salud con una avance en los conocimientos y la mejora de la calidad de vida de las personas adultas mayores.

DATOS DE LA PUBLICACIÓN

4. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen Y Numero
Blake G, Perdue L, Coppola E, Beil T, Janelle M	2018	Las intervenciones para prevenir las caídas en los adultos mayores La evidencia actualizada Informe y sistemática de las revisiones de servicios preventivos Task Force de EE.UU. (14).	Preventive Service https://www.epistemonikos.org/es/documents/6480697fb9125940aec5f3dc7bca182afa42e713?doc_lang=en EEUU	1734

CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Diseño de Investigación	Población y Muestra	Aspectos ético	Resultados	Conclusión
Revisión Sistemática	22 Revisiones Sistematicas	No aplica	Es claro de que las intervenciones de atención primaria para la prevención las caídas en los adultos mayores residentes en la comunidad en riesgo medio o alto de caídas, utilizado solo o en combinación, reducir las caídas o lesiones relacionadas. Sesenta y dos ensayos cumplieron con la inclusión para esta revisión sistemática. Este estudio se centra en los 3 tipos más comunes de intervención, con 26 ensayos de multifactorial, 21 de ejercicio, y 7 de las intervenciones de suplementación con vitamina D. Trece ensayos se incluyeron para otros tipos de intervención.	Con los 3 tipos de estudios realizados se determina que la intervención educativa multifactorial, de ejercicio y el consumo de la vitamina D, has sido efectivos ya que las personas adultas mayores presentan caídas por falta de conocimientos o por falta de interés en su autocuidado para su salud y el ejercicio como estudio de servicios preventivos también nos conllevan a un menor riesgo de caídas o el miedo a caer.

DATOS DE LA PUBLICACIÓN

5. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen Y Numero
Pujiula M, Avellana E, Bach M, Barraza P, Barrot J	2011	Efectividad de una intervención multifactorial para la prevención de las caídas en ancianos de una comunidad (15).	BMJ https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2890859&orden=262379... ESPAÑA	N° 8

CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Diseño de Investigación	Población y Muestra	Aspectos ético	Resultados	Conclusión
Cuasi Experimental	22 evidencias científicas 22 evidencias científicas	No aplica	La investigación se llevará a cabo en 2 ciudades de España correspondiente de la provincia de Girona y Salt. Se realizará un estudio de inicio para establecer la prevalencia de las caídas y sus consecuencias en personas mayores de 70 años, los problemas de salud y sus características sociodemográficas básicas. En un lugar se hará la intervención multifactorial durante un período mínimo de dos años y el lugar no será objeto de ninguna intervención específica, el cual brindará la atención sanitaria habitual. Se examinara la efectividad de ésta mediante muestras aleatorias de ambos lugares a las que se realizara la misma encuesta inicial.	Se demuestran pruebas de que las intervenciones educativas son efectivos unas de ellas son las visitas domiciliarias de forma integral incorporan una perspectiva ambiental de ajuste pueden tener éxito en la reducción de caídas con efectos clínicamente significativos cuando se dirige a grupos específicos de alto riesgo. Tiene sentido que una técnica de compensación, tales como el aumento de la conciencia del mismo adulto mayor, el aumento de las prácticas de seguridad, y la reducción de riesgos sobre el entorno del hogar para las personas mayores que están en riesgo funcionaría.

DATOS DE LA PUBLICACIÓN

6. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen Y Numero
Pritchard E, Brown T, Lalor A y Haines T	2014	El impacto de la prevención de caídas en la participación en las ocupaciones diarias de los adultos mayores después del alta: una revisión sistemática y meta-análisis (16).	Disabil Rehabil https://www.epistemonikos.org/es/documents/4924cea06dc7315c0839eaae6efac9d9f466d060?doc_lang=en AUSTRALIA	N°36

CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Tipo y Diseño de Investigación	Población y Muestra	Aspectos ético	Resultados	Conclusión
Revisión sistemática	22 Revisiones Sisitematicas	No corresponde	Se usó el índice de actividades de Frenchay (FAI) que indica una fuerza para el análisis como fuentes adicionales de variación. Esta escala incorpora un método de uso del tiempo de visualización de la participación, para recoger la frecuencia y duración de la participación en actividades diversas. La FAI se compone de 15 artículos e identifica una selección de actividades llevadas a cabo en los dos ámbitos del hogar y la comunidad, incluyendo; actividades de interior / exterior domésticos, actividades sociales.	Al investigar la asociación causal de intervención educativa para prevenir caídas en la participación de los adultos mayores en las diferentes actividades de su vida, esta meta-análisis indicó su efectividad ya que el adulto mayor se ve reflejado en la situación de su salud en caso de estar hospitalizado y al retornar a su hogar y como medida preventiva y educativa para así evitar riesgos a posteriores.

DATOS DE LA PUBLICACIÓN

7. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen Y Numero
Talley k, Wyman J, McMahon S	2011	perspectivas de las personas mayores en riesgo de caer y caer programas de prevención: una revisión de la literatura (17)	International Journal https://www.epistemonikos.org/es/documents/2a762f665110d0799f34c063f4fbb4be99941358? <u>doc_lang=en</u> EE.UU	289-298

CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Tipo y Diseño de Investigación	Población y Muestra	Instrumentos	Aspectos ético	Resultados	Conclusión
Revisión sistemática	22 Revisiones Sistemáticas		No corresponde	De los 12.691 participantes en el estudio, la mayoría eran mujeres. Pocos estudios describen raza, etnia o características socioeconómicas. Diez estudios incluyeron personas mayores identificado como en riesgo de caer.	Se llega a la conclusión que los programas de educación son efectivos ya que surgieron temas importantes sobre los programas de prevención de caídas: influencia de las características de los participantes y de los programas, la necesidad de relevancia y preferencias personales, el mantenimiento de la autonomía, la independencia y un mayor apoyo para el acceso a los programas. Explorando las creencias y percepciones de las personas adultas mayores acerca de los servicios de prevención de caídas de lesiones; describiendo experiencias y mejorando los mensajes de promoción de la salud.

DATOS DE LA PUBLICACIÓN

8. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen Y Numero
Khoury F, Cassou B, Charles M, Molina P	2013	El efecto de los programas de ejercicios de prevención de caídas en las lesiones por caídas inducida en la comunidad que habitan los adultos mayores: revisión sistemática y meta-análisis de ensayos controlados aleatorios (18)	BMJ https://www.epistemonikos.org/es/document/s/5052a6b608259dfb9eea4a5de1e5795e6aec685c?doc_lang=en FRANCIA	Volumen 12 N° 6

CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Diseño de Investigación	Población y Muestra	Aspectos ético	Resultados	Conclusión
Revisión sistemática	22 evidencias científicas	No corresponde	En las investigaciones individuales que van desde 53 a 486 participantes. La edad de la población general fue de 76 años, y alrededor del 77% eran mujeres. Siete estudios participantes seleccionados en base a un mayor riesgo de caídas, es decir, antecedentes de caídas, la edad de más de 80 años, o limitaciones físicas. En la intervención consistió los ejercicios individualizados en casa (Tai Chi) favoreciendo la marcha, el equilibrio, y el componente de entrenamiento funcional. La mayoría también incluye ejercicios de entrenamiento de fuerza y resistencia.	Se llega a la conclusión de que los resultados presentados muestran la efectividad del ejercicio sobre las caídas perjudiciales, incluyendo las caídas más graves y las que dan lugar a la atención médica, que es, los que tienen las mayores consecuencias para la salud y el uso de los recursos de las personas. Se evidencia de forma útil para los profesionales de la salud fomentar la participación en los programas como medidas de prevención de caídas: el ejercicio como medida preventiva en su vida cotidiana al igual las dimensiones.

DATOS DE LA PUBLICACIÓN

9. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen Y Numero
Stubbs B, Brefka S, Denkinger M	2015	Prevenir las caídas en la Comunidad que viven en los adultos mayores (19)	Epistemonikos https://www.epistemonikos.org/es/documents/fb64d770ba3ab089bf38f8afec82eacbc1c59276?doc_lang=en ALEMANIA	78-83.

CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Diseño de Investigación	Población y Muestra	Aspectos ético	Resultados	Conclusión
Revisión sistemática	22 evidencias científicas	No corresponde	El efecto de las intervenciones en la tasa de caídas y el número de adultos mayores que sufren caídas aumentan por su estilo de vida teniendo en cuenta que una caída es un evento inesperado. Se considera que las caídas recurrentes (más de 2 caídas durante el periodo de estudio) son las que vienen acompañadas de una lesión.	Se determina que la intervención educativa en la prevención de caídas ha sido efectivo ya que reduce la tasa de riesgo y la posibilidad de caer. También hay evidencia consistente sobre la efectividad de las intervenciones multifactoriales (enseñanza en el hogar, la seguridad, alimentación, terapias y ejercicios en grupos o individual) ya que potencia el equilibrio, la estabilidad del adulto mayor.

DATOS DE LA PUBLICACIÓN

10. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen Y Numero
Tricco A, Cogo E, Holroyd J, Sibley K, Feldman F, Kerr G, Majumdar, Jaglal S, Straus S	2013	La efectividad de las intervenciones de prevención de caídas: protocolo para una revisión sistemática y meta-análisis de red (20)	https://www.cochrane.org/es/CD005465/intervenciones-para-la-prevencion-de-caidas-en-pacientes-de-edad-avanzada-en-centros-de-atencion CANADA	81-92

CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Tipo y Diseño de Investigación	Población y Muestra	Aspectos ético	Resultados	Conclusión
Revisión sistemática	22 Revisiones Sistemáticas	No corresponde	Primero ser sintetizado descriptiva, la presentación de informes características del estudio, del Adulto mayor y el riesgo de caídas. La meta-regresión explorará la influencia de factores incluyendo los tamaños del efecto de línea de base (fuente de heterogeneidad estadística); la edad, la fragilidad, comorbilidades, la rehabilitación, y la comunidad. Las investigaciones primarias son el número de caídas perjudiciales y de hospitalizaciones debido a caídas. Los resultados secundarios es el número de personas que sufren caídas, el número de visitas a la sala de emergencia debido a las caídas, el número de visitas al médico debido a caídas, número de fracturas, costos, y el número de daños relacionados a la intervención (por ejemplo, dolor muscular relacionada con el ejercicio).	Nos aseguraremos que llegamos a una conclusión con impacto efectivo ya que las saludes de las personas adultas mayores tienen los conocimientos y muestran una actitud positiva en querer aprender una variedad de estrategias y enseñanzas para llevar a cabo en el cuidado del adulto mayor. La intervención educativa bajo responsabilidad tanto del adulto mayor es efectiva teniendo en cuenta la creatividad de las mismas, así como buscando el apoyo de profesionales con sustento político e investigaciones que nos conllevan aclarar los conocimientos.

Tabla 2: Resumen de estudios sobre la efectividad de la intervención educativa a los adultos mayores para prevenir caídas.

Diseño de estudio / Título	Conclusiones	Calidad de evidencias(según sistema Grade)	Fuerza de recomendación	País
<p>Revisión sistemática</p> <p>Efectividad de las intervenciones para la prevención de caídas en ancianos: revisión sistemática</p>	<p>Se llegó a la conclusión que las intervenciones preventivas y educativas hacia los adultos mayores ha sido efectivo ya que el conocimiento previo bajo la iniciativa en querer mejorar su calidad de vida del mismo adulto mayor conlleva a un entorno saludable. Así mismo el uso correcto de la colocación de medidas de protección (barandas o agarraderas, peldaños protectores en las escaleras etc) tanto en la vivienda como en el lugar donde ellos puedan acudir , la identificación de los posibles factores de riesgo que puedan ocasionar una caída y evaluar la frecuencia de éstas, establecer una escala de atención de la dependencia y compararla con el modelo de factores de riesgo, establecer un programa de intervención de caídas y desarrollar estrategias para la prevención de estas.</p>	Alto	Fuerte	España
<p>Revisión Sistemática</p> <p>Intervenciones de componentes múltiples para la prevención de caídas y las lesiones relacionadas con caídas entre las personas mayores: revisión Sistemática y meta-análisis</p>	<p>Se llega a la conclusión que las intervenciones educativas son efectivas por que disminuyen el riesgo a caer siendo un beneficio para las intervenciones de múltiples componentes (actividades de la vida diaria, el ejercicio y los modificadores de peligros en el hogar) en el cual conlleva a un método de seguimiento de múltiples estrategias de intervención educativa enfocando al adulto mayor. En la actualidad el riesgo de caídas del adulto mayor es un potencial elevado ya que no están preparados antes diversos acontecimientos físicos ambientales que imposibilitan al adulto mayor. Y gracias a la prevención e intervenciones para la educación cada día se está viendo la necesidad de realizar algunos cambios en beneficio a ellos mismos.</p>	Alto	Fuerte	Reino Unido

<p>Revisión Sistemática</p> <p>Intervenciones educativas y evidencias para la prevención de caídas en ancianos</p>	<p>Se llega a la conclusión que las intervenciones educativas ha sido efectivo para el cuidado de la salud ya que también se cuenta con el profesional de salud que están en total tiempo con el adulto mayor que son las enfermeras quienes a cabo los programas e intervenciones basadas en la evidencia para la prevención de caídas en el ámbito grupal e individual, y el lugar idóneo para las actividades de educación primaria para la salud con un avance en los conocimientos y la mejora de la calidad de vida de las personas adultas mayores.</p>	Alto	Fuerte	España
<p>Revisión Sistemática</p> <p>Las intervenciones para prevenir las caídas en los adultos mayores. La evidencia actualizada Informe y sistemática de las revisiones de servicios preventivos Task Force de EE.UU.</p>	<p>Con los 3 tipos de estudios realizados se determina que la intervención educativa multifactorial, de ejercicio y el consumo de la vitamina D, has sido efectivos ya que las personas adultas mayores presentan caídas por falta de conocimientos o por falta de interés en su autocuidado para su salud y el ejercicio como estudio de servicios preventivos también nos conllevan a un menor riesgo de caídas o el miedo a caer.</p>	Alto	Fuerte	EEUU
<p>Cuasi Experimental</p> <p>Efectividad de una intervención multifactorial para la prevención de las caídas en ancianos de una comunidad.</p>	<p>Se demuestran pruebas de que las intervenciones educativas son efectivos unas de ellas son las visitas domiciliarias de forma integral incorporan una perspectiva ambiental de ajuste pueden tener éxito en la reducción de caídas con efectos clínicamente significativos cuando se dirige a grupos específicos de alto riesgo. Tiene sentido que una técnica de compensación, tales como el aumento de la conciencia del mismo adulto mayor, el aumento de las prácticas de seguridad, y la reducción de riesgos sobre el entorno del hogar para las personas mayores que están en riesgo funcionaría.</p>	Moderado	Débil	España
<p>Revisión Sistemática</p> <p>El impacto de la prevención de caídas en la participación en las ocupaciones diarias de los adultos mayores después del alta: una revisión sistemática y meta-análisis</p>	<p>Al investigar la asociación causal de intervención educativa para prevenir caídas en la participación de los adultos mayores en las diferentes actividades de su vida, esta meta-análisis indicó su efectividad ya que el adulto mayor se ve reflejado en la situación de su salud en caso de estar hospitalizado y al retornar a su hogar y como medida preventiva y educativa para así evitar riesgos a posteriores.</p>	Alto	Fuerte	Australia

<p>Revisión Sistemática</p> <p>perspectivas de las personas mayores en riesgo de caer y caer programas de prevención: una revisión de la literatura</p>	<p>Se llega a la conclusión que los programas de educación son efectivos ya que surgieron temas importantes sobre los programas de prevención de caídas: influencia de las características de los participantes y de los programas, la necesidad de relevancia y preferencias personales, el mantenimiento de la autonomía, la independencia y un mayor apoyo para el acceso a los programas. Explorando las creencias y percepciones de las personas adultas mayores acerca de los servicios de prevención de caídas de lesiones; describiendo experiencias y mejorando los mensajes de promoción de la salud.</p>	Alto	Fuerte	EEUU
<p>Revisión Sistemática</p> <p>El efecto de los programas de ejercicios de prevención de caídas en las lesiones por caídas inducida en la comunidad que habitan los adultos mayores: revisión sistemática y meta-análisis de ensayos controlados aleatorios</p>	<p>Se llega a la conclusión de que los resultados presentados muestran la efectividad del ejercicio sobre las caídas perjudiciales, incluyendo las caídas más graves y las que dan lugar a la atención médica, que es, los que tienen las mayores consecuencias para la salud y el uso de los recursos de las personas. Se evidencia de forma útil para los profesionales de la salud fomentar la participación en los programas como medidas de prevención de caídas: el ejercicio como medida preventiva en su vida cotidiana al igual las dimensiones.</p>	Alto	Fuerte	Francia
<p>Revisión Sistemática</p> <p>Prevenir las caídas en la Comunidad que viven en los adultos mayores</p>	<p>Se determina que la intervención educativa en la prevención de caídas ha sido efectivo ya que reduce la tasa de riesgo y la posibilidad de caer. También hay evidencia consistente sobre la efectividad de las intervenciones multifactoriales (enseñanza en el hogar, la seguridad, alimentación, terapias y ejercicios en grupos o individual) ya que potencia el equilibrio, la estabilidad del adulto mayor.</p>	Alto	Fuerte	Alemania
<p>Revisión Sistemática</p> <p>La efectividad de las intervenciones de prevención de caídas: protocolo para una revisión sistemática y meta-análisis de red.</p>	<p>Nos aseguraremos que llegamos a una conclusión con impacto efectivo ya que la salud de las personas adultas mayores tiene los conocimientos y muestran una actitud positiva en querer aprender una variedad de estrategias y enseñanzas para llevar a cabo en el cuidado del adulto mayor. La intervención educativa bajo responsabilidad tanto del adulto mayor es efectiva teniendo en cuenta la creatividad de las mismas, así como buscando el apoyo de profesionales con sustento político e investigaciones que nos conllevan aclarar los conocimientos.</p>	Alto	Fuert	Canadá

CAPITULO IV: DISCUSIÓN

Posterior a la revisión sistemática del 100 %, el 30% son de España, el 20% es de EEUU, el 10% es de Australia, el 10% de Alemania, el 10% es de Canadá y el 10 % es de Cuba, el 10% es de Francia. Por consiguiente, del Diseño de estudio el 100 % son revisión sistemática.

Laguna, (11) concluye que la intervención educativa hacia los adultos mayores ha sido efectiva ya que lograron disminuir el riesgo de caídas evitando una fractura y lesiones en un 80%, utilizando programas de fortalecimiento muscular, entrenamiento del equilibrio, actividades preventivo promocional al adulto mayor y familiar cuidador. Estos programas deben ser adaptados a las necesidades de cada persona de acuerdo a los conocimientos previos y el grado de instrucción de las mismas. Así mismo coincide con Coodwin Et. Al (12, 13,14,15,16,17,18,19,20) que la intervención educativa es efectiva ya que la educación con los programas de ejercicios entre otros ya sea individual o grupal no pueden estar separados llegando así a un 95% reduciendo las caídas o el riesgo a caer, se determinar también que la participación familiar ayuda a

cooperar y evitar que el adulto mayor no llegue a caerse bajo conocimientos, interés de capacitarse para brindar la calidad de vida al anciano. También es una herramienta valiosa no solo de prevenir la caída sino también la prevención de enfermedades a posterior. Se Resalta que la intervención educativa para el adulto mayor es con ayuda de profesionales de la salud siendo los más capacitadas en educar, enseñar y motivar para logras un cuidado de calidad al adulto mayor bajo su entorno familiar y comunitario aumentando la seguridad y el temor de caer. Dentro del contexto existen tres intervenciones analizadas: Intervención multifactoriales, la intervención de ejercicios y la intervención de vitamina D el cual fueron efectivos en el estudio en un 95% que sola las intervenciones multifactoriales y las intervenciones de ejercicios ya que pudo prevenir las caídas conllevando a las complicaciones y riesgo a caer, la intervención de vitamina D ya que las caídas no depende de que el adulto mayor tenga o no ciertas cantidades de vitamina D en su organismo sino la eventualidad o en el momento de caer, ya que puede ser por algo imprevisto o una enfermedad que pueda padecer. Las intervenciones no solo deben ser educativas sino también ambientales el cual es eficaz para la prevención de caídas. Se demuestra que el riesgo de caídas se redujo a un 85% siendo los grupos de alto riesgo que ya han tenido un historial de caídas habiendo sido hospitalizados con declive funcional siendo las intervenciones tienen un significado de beneficio para la sociedad ya que deben ser ofrecidos a la población de alto riesgo. Adecuando al adulto mayor evaluando primero los conocimientos previos y la relación de la persona con el medio ambiente. Promover la participación de la población adulta mayor tanto en los lugares

donde son atendidos como en el hogar. Gracias a estos se han demostrado la reducción de la tasa de caídas y con la finalidad de continuar un programa el cual debe ser integral evaluando la capacidad funcional y cognitiva del adulto mayor. Las caídas se asocian con una disminución en la calidad de vida, morbilidad significativa, un mayor riesgo de más caídas, y puede llevar a la discapacidad y finalmente la muerte. Siendo una carga sustancial en la familia, cuidadores, profesionales de la salud, el sistema de salud y la sociedad. Las intervenciones educativas son eficaces para la prevención de caídas siendo unas de las mejores estrategias de enseñanza al adulto mayor en el cuidado de su salud.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- La evidencia sistemática de los diez artículos científicos sobre la efectividad de la intervención educativa a los adultos mayores para prevenir, fueron hallados en las siguientes bases de datos Scielo, redalyc Lilacs, Lipecs, Pubmed, Medline, Ebsco, Cochrane Plus, Epistemonikos, todos ellos corresponden al tipo y diseño de investigaciones de Revisiones sistemáticas, experimentales.

- Los diez artículos revisados, el 100% (n=10/10) muestran que la efectividad de la intervención educativa a los adultos mayores para prevenir caídas es efectiva por que mejora los conocimientos del adulto mayor así mismo disminuir el riesgo a caer y el temor conllevando así a que la persona viva en un entorno saludable.

5.2. Recomendaciones

Implementar programas de intervención educativa a los adultos mayores para prevenir caídas mediante capacitaciones dadas por el personal de salud y así poder dar a una enseñanza efectiva ya que son los que están más en contacto con ellos. Así mismo se recomienda formular talleres de intervención educativa a los adultos mayores con un pretest y postest evaluando el grado de conocimientos en cada cierto tiempo.

Implementar planes de trabajo anual dando a conocer las actividades a realizar con los adultos mayores como parte de sus cuidados; poniendo en práctica las normas técnicas sobre intervención educativa al adulto mayor con base legal teniendo sus objetivos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Finniga G (internet). España, Wikipedia enciclopedia (citado el 5 de abril del 2019). Disponible desde:
[https://es.wikipedia.org/wiki/dependencia – personal](https://es.wikipedia.org/wiki/dependencia_personal)
2. BIOMEDICINA Y SALUD: Medicina preventiva. España (citado el 4 de abril del 2019). Disponible desde:
<https://www.agenciasinc.es/Noticias/Ancianos-tras-una-fractura-su-recuperacion-depnde-de-la-situacion-fisica-y-social>
3. Avellana Zaragoza J, Ferrández Portal L, Areosa Sastre A. Anciano afecto de fractura de cadera. España [internet]. Dic (Citado el 4 de abril del 2019). Disponible desde:
https://www.segg.es/media/descargas/Acreditacion%20de%20Calidad%20SEGG/Residencias/guia_fractura_cadera.pdf
4. Salgado A. Caídas y fracturas, una amenaza en la tercera edad. España [internet]. 2013 Jun. (Citado el 4 de abril del 2019). p. p 1- 149. Disponible desde:
<https://www.sura.com/blogs/calidad-de-vida/caidas-fracturas-tercera-edad.aspx>
5. Núñez L. Capacidad funcional en ancianos con fractura de cadera. Colombia [internet]. 2011 (Citado el 4 de abril del 2019) vol.6. Disponible desde:
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-02552002000800008

6. Vergara I., Vrotsou K., Orive M., García S., González N., Las Hayas C., Quintana JM. Fracturas de muñeca y su impacto en la funcionalidad de la vida diaria en personas mayores. EEUU [internet]. 2016 Ene. (Citado el 14 de marzo del 2019); 16:11. Disponible desde:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4712463/>
7. Aliaga E, Cuba S., Mar M. Promoción de la salud y prevención de las enfermedades para un envejecimiento activo y con calidad de vida. Perú [internet]. 2017 (citado el 7 de abril del 2019) vol. 33 (2). Disponible desde:
<http://www.rpmesp.ins.gob.pe/index.php/rpmesp/article/view/2143>
8. Arango-Laspriella, J., Rogers, H., & Fernández-Guinea, S. La familia y el cuidador del paciente con dependencia por caídas y sus recursos. Colombia [internet]. 2012 Ene. (citado el 7 de abril del 2019) vol. 6, núm. 1: pp. 35-45. Disponible desde:
<http://www.redalyc.org/pdf/2972/297225770002.pdf>
9. Montorio I, Díaz P, Fernández M. Programas y servicios de apoyo a familiares cuidadores de ancianos dependientes. España [internet]. 2001 Abr. (citado el 7 de abril 2019) Vol. 36 N°6: p. p 157-68. Disponible desde:
<http://www.elsevier.es/es-revista-revista-espanola-geriatria-gerontologia-124-articulo-la-asistencia-los-familiares-cuidadores-S0211139X01747518?redirectNew=true>

10. Muñoz R. Diseño de un programa de prevención de caídas en personas mayores en atención primaria de salud. Perú [internet]. 2016 Jul. (citado el 7 de abril 2019) p. p 1-63. Disponible desde: <http://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/3519/1/TFG%20Mu%C3%B1oz%20Guuzman%20Raquel.pdf>

11. Laguna J, Raquel R, Carrascosa C, Zafra F, Carrascosa I, Francisco M, Martínez L, Esteban A, García F. Efectividad de las intervenciones para la prevención de caídas en ancianos: revisión sistemática. España [internet]. 2010. (citado 1 de abril 2019) vol.21 no.3. Disponible desde: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2010000300002

12. Goodwin V, Abbott R, Bethel A, Stein K. Intervenciones de componentes múltiples para la prevención de caídas y las lesiones relacionadas con caídas entre las personas mayores: revisión sistemática y meta-análisis. Reino Unido [internet]. 2014. (citado 12 de abril 2019) vol. 20 N° 7. Disponible desde: https://www.epistemontos.org/es/documents/70be3be53c144b94df484940cc240086896fe8e0?doc_lang=en

13. Ferrández L, Sancho S, Gamarra M. Intervenciones educativas y evidencias para la prevención de caídas en ancianos. España [internet]. 2017 (citado el 15 de abril del 2019) Vol 1 n°1. Disponible desde: <https://www.enfermeria21.com/.../intervenciones-educativas-y-evidencias-para-la-prev.>

14. Blake G, Perdue L, Coppola E, Beil T, Janelle M. Las intervenciones para prevenir las caídas en los adultos mayores la evidencia actualizada informe y sistemática de la revisión de servicios preventivos. EEUU [internet]. 2018 (citado el 15 de abril del 2019) PP. 1734. Disponible en: https://www.epistemonikos.org/es/documents/6480697fb9125940aec5f3dc7bca182afa42e713?doc_lang=en
15. Pujiula M, Avellana E, Bach M, Barraza P, Barrot J. Efectividad de una intervención multifactorial para la prevención de las caídas en ancianos de una comunidad. España [internet]. 2011 (citado el 15 de abril del 2019) N°8. Disponible desde: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2890859&orden=262379...>
16. Pritchard E, Brown T, Lalor A y Haines T. El impacto de la prevención de caídas en la participación en las ocupaciones diarias de los adultos mayores después del alta. Una revisión sistemática y meta análisis. Australia [internet]. 2014 (citado el 2 de mayo del 2019) N°36. Disponible desde: https://www.epistemonikos.org/es/documents/4924cea06dc7315c0839eaae6efac9d9f466d060?doc_lang=en
17. Talley k, Wyman J, McMahon S. perspectivas de las personas mayores en riesgo de caer y caer programas de prevención: una revisión de la literatura. EEUU [internet]. 2011 (citado el 16 de abril del 2019) p. p 289-296. Disponible desde: https://www.epistemonikos.org/es/documents/2a762f665110d0799f34c063f4fbb4be99941358?doc_lang=en

18. Khoury F, Cassou B, Charles M, Molina P. El efecto de los programas de ejercicios de prevención de caídas en las lesiones por caídas inducida en la comunidad que habitan los adultos mayores: revisión sistemática y meta-análisis de ensayos controlados aleatorios. Francia [internet]. 2013 (citado el 17 de marzo del 2019) vol 12 N°6. Disponible desde:
https://www.epistemonikos.org/es/documents/5052a6b608259dfb9eea4a5de1e5795e6aec685c?doc_lang=en
19. Stubbs B, Brefka S, Denkinger M. Prevenir las caídas en la Comunidad que viven en los adultos mayores. Alemania [internet]. 2015 (citado el 1 de marzo del 2019) p. p 78-83. Disponible desde:
https://www.epistemonikos.org/es/documents/fb64d770ba3ab089bf38f8afec82eacbc1c59276?doc_lang=en
20. Tricco A, Cogo E, Holroyd J, Sibley K, Feldman F, Kerr G, Majumdar, Jaglal S, Straus S. La eficacia de las intervenciones de prevención de caídas: protocolo para una revisión sistemática y meta-análisis de red. Canadá [internet]. 2013 (citado el 17 de marzo del 2018) p. p 78-83. Disponible desde:
<https://www.cochrane.org/es/CD005465/intervenciones-para-la-prevencion-de-caidas-en-pacientes-de-edad-avanzada-en-centros-de-atencion>