

Percepción del Riesgo de Caídas y Viudez: Estudio Transversal en Mujeres Adultas Mayores del Caribe Colombiano

ENSI 2025

María Herrera-Moreno,

Sylvia Nieto-Gutiérrez,

Julián Linares-Sará

Álvaro Monterrosa-Castro

Grupo de investigación Salud de la Mujer
Facultad de Medicina – Universidad de
Cartagena, Colombia,



Fundación Universitaria
de Ciencias de la Salud
FUCS



Introducción

La percepción del riesgo de caídas [PRC] es la valoración que hace una persona sobre su probabilidad de sufrir una caída, influida por factores físicos, psicológicos y sociales, Las caídas son un problema de salud pública frecuente en mujeres mayores, No obstante, condiciones psicosociales como la viudez podrían aumentar la PRC al afectar el bienestar emocional y el apoyo social, Son limitados los estudios que analizan esta asociación, y, al parecer, no se han realizado en mujeres adultas mayores colombianas,



Objetivo

Determinar la asociación entre la condición de viudez y la PRC en mujeres adultas mayores del Caribe colombiano

Estudio transversal del proyecto SARCOL [Sarcopenia en Mujeres Adultas Colombianas], aprobado por el comité de ética de la Universidad de Cartagena, Mujeres residentes en el caribe colombiano, Edad 60-89 años, Voluntario y anónimo, Se aplicaron dos escalas: Escala Falls Free Check [PRC], Escala SARC-F [Posible sarcopenia], Regresión logística bivariada: PRC (variable dependiente), estado civil (variable independiente), edad, peso, posible sarcopenia, necesidad de pasamanos en el baño y uso de iluminación al levantarse de noche (covariables),



Escalas Utilizadas

Escala SARC-F/ Posible sarcopenia

SARC-F ≥ 4 indica riesgo de sarcopenia	0	1	2
Dificultad para levantarse y llevar una bolsa de 5 kg	No	Algo	Mucha
Dificultad para caminar dentro de una habitación	No	Algo	Mucha
Dificultad para levantarse de una silla o de un cama	No	Algo	Mucha
Dificultad para subir diez peldaños de una escalera	No	Algo	Mucha
Número de caídas en el ultimo año	Ninguna	Una	Dos o más

Escala Falls Free Check Up / Percepción de riesgo de caída

Pregunta	Puntaje asignado "si"
¿Ha caído en el ultimo año?	1 punto
¿Usa o le han aconsejado usar bastón o caminador para moverse con seguridad?	1 punto
¿A veces se siente inseguro (inestable) al caminar?	1 punto
¿Se apoya en los muebles al caminar dentro de casa?	1 punto
¿Le preocupa caerse?	1 punto
¿Necesita empujar con las manos para levantarse de una silla?	1 punto
¿Tiene dificultad para subir un bordillo o escalón de acera?	1 punto
¿A menudo tiene que apresurarse para ir al baño?	1 punto
¿Ha perdido algo de sensación en los pies?	1 punto
¿Toma medicamentos que a veces le provocan mareo o más cansancio de lo usual?	1 punto
¿Toma medicamentos para dormir o para mejorar el estado de ánimo?	1 punto
¿A menudo se siente triste o deprimido?	1 punto

Puntaje ≥ 4 puntos sugiere percepción de riesgo moderado o alto de caídas

Resultados

Se estudiaron 997 mujeres

ENSI 2025

Características Sociodemográficas	Todas n=997	Percepción alto riesgo de caídas n= 381 (38,1%)	Percepción bajo riesgo de caídas n=616 (61,7%)	p
Edad (años)	67,9 ± 7,4	70,4 ± 8,0	66,4 ± 6,6	<0,001 ^b
Peso	67,4 ± 11,5	68,8 ± 12,7	66,5 ± 10,7	<0,01 ^b
Región caribe	944 (94,6)	364 (38,5)	580 (61,4)	0,42 ^c
Otras regiones de Colombia	53 (5,3)	17 (32,0)	36 (67,9)	0,42 ^c
Convivir con la pareja	508 (50,9)	164 (32,2)	344 (67,7)	0,001 ^c
Viuda	168 (16,8)	88 (52,3)	80 (47,6)	0,001 ^c
Separada	321 (32,2)	129 (40,1)	192 (59,8)	0,37 ^c
Necesidad de pasamanos en baño	435 (43,6)	207 (47,5)	228 (52,4)	0,001 ^c
Uso iluminación al levantarse de noche	579 (58,0)	237 (40,9)	342 (59,0)	<0,05 ^c

Los datos se presentan como media ± desviación estándar o frecuencia n (%);

*Valores p determinados mediante ^bprueba de Kruskal-Wallis o ^cprueba de Chi-cuadrado de Mantel-Haenszel,

Resultados escala SARC-F y Falls Free Check Up,

	Ninguno	Alguna	Mucha o incapaz
¿Qué tanta dificultad tiene para llevar o cargar 4,5 kg?	626 (62,7)	283 (28,3)	88 (8,8)
¿Cuánta dificultad presenta para caminar en una habitación?	752 (75,4)	196 (19,6)	49 (4,9)
¿Qué tanta dificultad tiene para levantarse de una silla o cama?	686 (68,8)	265 (26,5)	46 (4,6)
¿Qué tanta dificultad tiene para subir 10 escalones?	615 (61,6)	263 (26,3)	119 (11,9)
¿Cuántas veces se ha caído en el último año?	733 (73,5)	202 (20,2)	62 (6,2)
Total SARC-F	1,94 ± 2,3		
Baja probabilidad	770 (77,2)		
Posible sarcopenia	227 (22,7)		

Los datos se presentan como media ± desviación estándar o frecuencias, n (%),

	No	Si
Yo me he caído en el último año	733 (73,5)	264 (26,4)
Yo uso o se me aconsejo usar un bastón o un andador para moverme con seguridad	807 (80,9)	190 (19,0)
A veces me siento inestable al caminar	721 (72,3)	276 (27,6)
Yo me apoyo en los muebles mientras camino en mi casa para no perder el equilibrio	844 (84,6)	153 (15,3)
Me preocupa la posibilidad de caerme	595 (59,6)	402 (40,3)
Necesito impulsarme con las manos para levantarme de una silla	659 (66,1)	338 (33,9)
Se me hace un poco difícil subir las aceras	717 (71,9)	280 (28,0)
Muchas veces tengo que apresurarme para ir al baño	685 (68,7)	312 (31,2)
He perdido alguna sensación en mis pies	777 (77,9)	220 (22,0)
Yo tomo medicamentos que algunas veces me causan mareo o más cansancio de lo normal	704 (70,6)	293 (29,3)
Yo tomo medicamentos que me ayudan a dormir o a manejar mi ánimo	802 (80,4)	195 (19,5)
Frecuentemente me siento triste o deprimido	746 (74,8)	251 (25,1)
Total falls free	3,63 ± 3,4	
Percepción riesgo de caídas	616 (61,7)	381 (38,2)

Asociación entre la condición de viudez y la percepción del riesgo de caídas. Regresión logística bivariada

Variables	No ajustada		Ajustada (*)	
	OR (95% CI)	p	OR (95% CI)	p
Viudas vs, casadas	2,30 [1,61-3,29]	<0,001	1,56 [1,04- 2,35]	<0,05
Solteras vs, casadas	1,40 [1,05-1,88]	<0,05	1,08 [0,78- 1,50]	0,60
Posible sarcopenia**	6,82 [4,89 - 9,50]	<0,001	5,31 [3,68- 7,68]	<0,001
Edad	1,07 [1,05-1,09]	<0,001	1,04 [1,02- 1,06]	<0,001
Peso	1,01 [1,00-1,02]	<0,01	1,03 [1,01-1,04]	<0,001
Necesidad de pasamanos en el baño	2,02 [1,56-2,62]	<0,001	1,39 [1,03 - 1,88]	<0,05
Uso de iluminación al levantarse de noche	0,75 [0,58 - 0,98]	<0,05	1,18 [0,87- 1,60]	0,27

****Evaluado con escala SARC-F,**

***Las variables que fueron significativas en la regresión logística no ajustada están incluidas**

La condición de viudez se asoció de forma independiente con la PRC, mostrando un 54% más de probabilidad de presentar alta PRC en comparación con las mujeres que convivían con su pareja

Conclusión

En un grupo de mujeres adultas mayores colombianas se encontró :

Sugerencias:

Las mujeres viudas vs las convivientes con la pareja, tuvieron mayor posibilidad de alta percepción del riesgo de caídas

Dentro de la atención integral de la mujer adulta mayor, fortalecer el apoyo emocional y social en mujeres viudas podría contribuir a mejorar su percepción de seguridad y prevenir caídas,
Más estudios son necesarios para respaldar nuestros hallazgos



Somos la generación que
revoluciona la investigación
mundial en salud.

ENSI 2025

Gracias



Fundación Universitaria
de Ciencias de la Salud
FUCS



SC - CER366083



Programas de educación informal ofertados por la Fundación Universitaria de Ciencias de la Salud - FUCS, no conducen a título o certificado alguno, solo conducen a la expedición de una constancia o asistencia (Art. 2.6.6.8 Decreto 1075 de 2015). | VIGILADA MINEDUCACIÓN | Personería Jurídica Res. 10917/1976. Estatutos vigentes Res. 594/2024. Acreditación Alta Calidad Res. 000106/2024 Vigencia 6 años.