

Taichi contra las caídas

- En España, un tercio de las personas mayores se cae cada año
- Los ejercicios de equilibrio pueden evitar estos episodios hasta un 19%

Laura Tardón | Madrid

Actualizado **jueves 13/01/2011 10:22 horas**

Las nuevas guías de las Sociedades Americana y Británica de Gerontología incluyen, por primera vez, el taichi como recomendación para prevenir las caídas entre la población mayor. Así lo confirma un informe publicado en '[Journal of the American Geriatrics Society](#)'.

"Estos episodios son uno de los problemas de salud más comunes en este segmento de la población, causan deterioro funcional y, por lo tanto, pérdida de independencia", afirma Mary Tinetti, principal autora de este trabajo, de la Universidad de Yale (EEUU). Por esta razón, subraya su equipo, "es importante desarrollar intervenciones para prevenir, en la medida de lo posible, el riesgo de caídas en personas de edad avanzada".

"El taichi consiste en realizar movimientos lentos y rítmicos que requieren rotación del tronco, desplazamiento dinámico del peso y la coordinación entre los movimientos de las extremidades superiores e inferiores. Esto mejora el equilibrio y ayuda a reducir el riesgo de caídas", señala Monserrat Lázaro del Nogal, coordinadora de la unidad de caídas del Hospital Clínico San Carlos (Madrid), quien, además, publicó un estudio en 2009 en '[Medicina Clínica](#)', en el que recuerda que "los programas de ejercicio eficaces son el taichi, el entrenamiento del equilibrio y de la marcha y el trabajo de la fuerza, que pueden llegar a reducir las caídas un 19%".

Miedo a las caídas

Según las nuevas directrices, los médicos y el personal sanitario deben identificar a aquellos pacientes mayores con alto riesgo de caída. Esto se consigue evaluando los antecedentes de caídas en el último año, la presencia de barreras físicas en el domicilio, enfermedades invalidantes, sospecha de malnutrición, valoración del equilibrio, de la visión, la audición y el consumo de fármacos. **Las últimas guías proponen analizar**, además, otros aspectos como el calzado que se usa, el estado de los pies, el miedo a caerse, la habilidad para llevar a cabo actividades diarias... "Si los pacientes tienen los músculos débiles, un equilibrio pobre o baja tensión arterial, deberían recibir recomendaciones de prevención", apuntan los expertos.

"Está claro que estos episodios son un problema relevante en la geriatría, pero hemos observado que descienden en zonas donde la prevención está integrada en la práctica clínica diaria", concluye el panel de expertos encargados de realizar este informe, basado en la literatura científica publicada desde 2001 hasta 2009.

En España, según la doctora Lázaro del Nogal, aproximadamente un tercio de las personas mayores se cae cada año y a cerca de la mitad de ellas le ocurre más de una vez. "Es fundamental **elaborar, consolidar y difundir** protocolos detallados de evaluación clínica y tratamiento para los grupos de población con riesgo de caídas".
