

## Más de 1.400 personas mayores de 65 años mueren anualmente por caídas

- Muchas caídas se ocultan por no reconocer que se está perdiendo autonomía

ELMUNDO.es | Madrid

Actualizado **viernes 02/12/2011 17:58 horas**

---

Los reflejos se pierden con la edad. Cuando uno cumple años se empieza a mover más lentamente y a medida que envejece tiene más posibilidades de sufrir Parkinson, demencia, artrosis o problemas visuales o auditivos, entre otros trastornos, que aumentan el riesgo de perder el equilibrio. Pero además de estos problemas físicos, los ancianos deben superar muchas barreras arquitectónicas. Tantas complicaciones hacen que la cifra de personas mayores de 65 años que mueren anualmente por caídas sea de más de 1.400.

Según la encuesta de discapacidad de 2008, el número de personas con alguna discapacidad o limitación por encima de los 65 años es de 4.454.200, de los cuales **2.415.900 tienen problemas de movilidad**. Actualmente, el 25,51% de los mayores de 65 es dependiente.

Los registros que maneja la Sociedad Española de Geriatria y Gerontología (SEGG), correspondientes al año 2009, reflejan que 1.438 personas de más de 65 años fallecieron por una caída, lo que supone **el 25% del total de muertes accidentales** anuales en ese rango de edad.

"Nos encontramos con que los ancianos son los más proclives a tener una discapacidad", explica el doctor Alfonso González, coordinador del Grupo de Osteoporosis, Caídas y Fracturas de la SEGG. "La discapacidad física les hace más vulnerables a las caídas", advierte.

Los estudios epidemiológicos indican que **uno de cada tres ancianos se cae al menos una vez al año**. El estigma personal y social que para una persona mayor supone una caída provoca que, en ausencia de lesiones severas, el afectado no solicite ayuda y dichas caídas menores queden sin registrar. Para un anciano reconocer que se ha caído conlleva admitir, en cierto modo, que ha perdido autonomía personal, un aspecto muy valorado a estas edades.

"Lo dramático de esta situación es que las cifras oficiales son muy inferiores a la magnitud real del problema. El anciano que se cae, si puede, lo oculta por lo que muchas veces desde la Geriatria no podemos poner en marcha la medidas de prevención adecuadas. Hay que concienciar a la población mayor que **las caídas son un importante problema de salud** y que existen especialistas dedicados a prevenirlas y tratarlas", explica el doctor González. Y añade que "lamentablemente son las consecuencias médicas mayores las que ponen de manifiesto el problema, y éstas son con frecuencia el inicio de la etapa de discapacidad. Así, una de cada diez caídas genera lesiones severas, entre las que podemos citar la fractura de cadera, el hematoma subdural y contusiones y heridas, entre otras", explica el doctor González.

### Cómo evitar las caídas

Ante este problema de gran magnitud, la Sociedad Española de Geriatria y Gerontología, recomienda llevar a cabo las siguientes acciones tanto dentro como fuera del hogar.

**En el hogar:** Los muebles nunca deben ser un obstáculo; no dejar nada en el suelo -ni alfombras, mantas, cajas, cables u otros objetos- para evitar tropezar con ellos; la iluminación de los espacios es muy importante -utilizar bombillas de al menos 60 vatios de potencia-; a la hora de subir escaleras, asegurar que la barandilla está firmemente agarrada; colocar los utensilios de uso habitual al alcance de la mano; usar zapatos de suela antideslizante y tacón bajo; si el suelo de la ducha o del baño es resbaladizo, colocar

esterillas de caucho antideslizantes; hacer ejercicio regularmente.

**En la calle:** Es imprescindible que se cumpla el Real Decreto 505/2007, de 20 de abril, donde se indican las condiciones básicas de accesibilidad y no discriminación de las personas con discapacidad para el acceso y la utilización de los espacios públicos urbanizados y de las edificaciones. En el artículo 17 de dicho Real Decreto, también se regula la obligación de garantizar accesibilidad y seguridad del peatón, con un paso continuo y sin resaltes, en caso de obras, así como "una señalización adecuada y rigurosa de delimitación, advertencia y peligro, que debe ser perceptible por personas con cualquier tipo de discapacidad".

Según las Organización Mundial de la Salud (OMS), alrededor de un 15% de la población mundial, es decir, mil millones de personas, viven con algún tipo de discapacidad.

---