

Algunas intervenciones reducen la tasa de caídas de ancianos en su hogar

El 30 por ciento de las personas mayores de 65 años sufren caídas cada año. Alrededor de una de cada cinco requiere atención médica y en una de cada diez se produce una fractura.

Redacción | 18/09/2012 00:00

☆☆☆☆☆ ¡vota! | [0 comentarios](#)

imprimir  | tamaño  

En un estudio publicado en *The Cochrane Library*, un equipo de siete investigadores, coordinado desde Nueva Zelanda, Reino Unido y Australia, ha demostrado que algunas intervenciones pueden prevenir las caídas en personas mayores de 65 años que viven en sus propios hogares. Sin embargo, los autores han advertido del necesario cuidado al elegir las intervenciones, ya que algunas pueden no tener ninguna clase de efecto.

"El ejercicio, realizado tanto en grupo como individualmente, reduce significativamente la tasa de caídas", ha dicho el autor principal de la investigación, Lesley Gillespie, del Departamento de Medicina de Dunedin en la Universidad de Otago, en Nueva Zelanda.

Conclusiones

Las pruebas se llevaron a cabo con 79.193 participantes en 159 ensayos. La investigación ha demostrado que algunas formas de cirugía reducían la tasa de caída en personas de la tercera edad, entre ellas, la operación de cataratas a mujeres con problemas de visibilidad. Del mismo modo, las personas con trastornos del ritmo cardíaco (hipersensibilidad del seno carotídeo) que recibieron marcapasos, cayeron con menor frecuencia. La investigación ha señalado la inoperancia de ciertas técnicas para reducir el riesgo de caídas en ancianos. Así pues, tomar suplementos de vitamina D no redujo la tasa de caídas, y las intervenciones cognitivo-conductuales tampoco demostraron ser eficaces.