

[Suplementos Salud](#)[Salud](#)

Las caídas son la principal causa de lesión en mayores de 65 años

Europa Press. Madrid | Actualizada 18/05/2015 a las 17:57

El 25% de los que se caen sufren lesiones que disminuyen su movilidad y su independencia.

Etiquetas

- [Salud](#)



Una paciente realiza ejercicios en un centro hospitalario Fontilles

Las caídas son la principal causa de lesión entre los mayores de 65 años y, por ello, los colegios profesionales de fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCM), Cataluña, País Vasco y de Navarra, han dedicado el videoconsejo del mes de mayo de su campaña de prevención de lesiones, '12 meses, 12 consejos de salud', a las recomendaciones que deben seguir las personas mayores para evitar sufrir caídas.

De hecho, el CPFCM ha avisado de que **los adultos en edad avanzada que sufren una caída tienen dos o tres veces más probabilidades de caerse de nuevo en el plazo de un año** y ha informado de que los mayores ingresan en el hospital por lesiones relacionadas con caídas con una frecuencia cinco veces mayor que por lesiones de otras causas. Asimismo, el 30% de las personas mayores de 65 años, y **el 50% de las mayores de 80 años, se cae al menos una vez al año**.

En este sentido, el secretario general del CPFCM, José Santos, ha comentado que **el 25% de las personas mayores que se caen sufren lesiones que disminuyen su movilidad y su independencia**. "Además de la posibilidad de fallecer, estas personas corren el riesgo de sufrir una discapacidad de por vida, o de verse sometidas a una dura y costosa recuperación, para lo que necesitarán probablemente apoyos socio-sanitarios", ha aseverado.

Según el experto, **las lesiones más frecuentes en la tercera edad son las fracturas de cadera, de rodilla y/o de parte inferior de la pierna**, las lesiones superficiales como **heridas abiertas, y los traumatismos craneoencefálicos**. Por ello, los fisioterapeutas de estas cuatro comunidades autónomas se han unido para emitir una serie de recomendaciones que ayuden a los mayores a prevenir las caídas.

Quitar alfombras, mantener buena iluminación y calzado cerrado

Así, y con el fin de evitar las caídas en el domicilio, los fisioterapeutas han recomendado a los mayores **quitar las alfombras y los obstáculos en zonas de paso**, como sillas, revisteros o paragüeros; **mantener una buena iluminación** en el domicilio; **utilizar calzado cerrado y con suela antideslizante**; utilizar el **bastón** o las **muletas** y las **gafas** también dentro de casa; colocar **barras** en pasillos y duchas, y contratar el servicio de **teleasistencia** aunque se piense que no se va a necesitar.

Del mismo modo, si se produce una caída, **aconsejan a la persona tranquilizarse antes de levantarse, y una vez pasado el susto inicial, girar el cuerpo hacia un lado**, flexionar las piernas y apoyar el codo en el suelo para incorporarse, o bien ponerse a cuatro patas y levantarse con ayuda de las manos. Además, si se está cerca de un mueble pesado, la persona que se ha caído se puede agarrar para levantarse.

Por otra parte, si se es el acompañante de una persona mayor que se cae, los expertos han destacado la necesidad de **esperar a que quien se ha caído se relaje**. Una vez esté tranquilo, hay que comprobar si tiene dolor, sobre todo en la cadera, y revisar que la pierna no haya quedado en rotación externa, ya que es signo de posible fractura de cadera. **Si se sospecha que hay fractura, hay que llamar al 112, si no, habría que girar a la persona hacia un lado e indicarle que flexione las piernas y apoye el codo en el suelo** para levantarse.

Además, **los fisioterapeutas han recordado que la mejor manera de evitar caídas es estar en la mejor forma física posible**, para ello, recomiendan a los mayores dar paseos diarios con ejercicios como **levantar las rodillas e intercalar pasos grandes y pequeños; ejercitar los cuádriceps** mientras se está sentado (estirando y levantando primero una pierna y luego la otra) y **hacer ejercicio sentándose y levantándose repetidamente**.

Ir al suplemento de [salud](#).