

— '12 MESES, 12 CONSEJOS DE SALUD'

## Las caídas son la principal causa de lesión entre los mayores de 65 años

Directorio: [mantenimiento](#) [Catalunya](#) [Madrid](#) [País Vasco](#)



Foto: FLICKR PATRICK DOHENY

Actualizado 18/05/2015 18:30:57 CET

MADRID, 18 May. (EUROPA PRESS) -

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

14

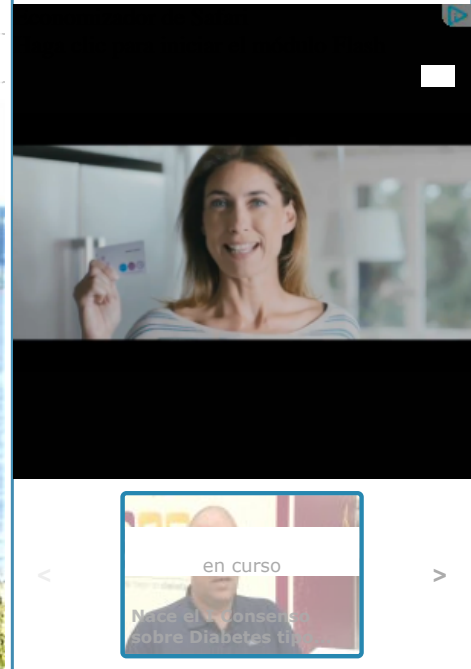
11

?

2

### Vídeos

Más vídeos de salud: [Nace el I](#)



 **Comunicados**

recomendaciones que deben seguir las personas mayores para evitar sufrir caídas.



De hecho, el CPFCEM ha avisado que **los adultos en edad avanzada que sufren una caída, teniendo 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 por ciento de las personas mayores de 65 años, y el 50 por ciento de las mayores de 80 años, se cae al menos una vez al año.

### RIESGO DE SUFRIR UNA DISCAPACIDAD DE POR VIDA

En este sentido, el secretario general del CPFCEM, José Santos, ha comentado que el 25 por ciento 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

## Titulares

Las caídas son la principal causa de lesión entre los mayores de 65 años

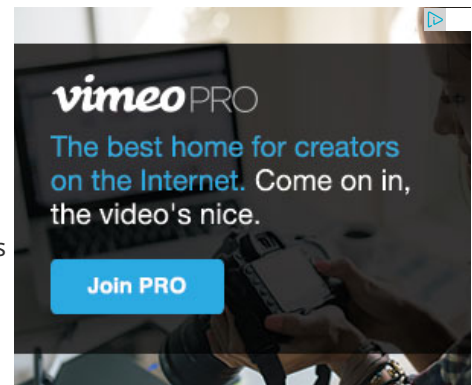
¿Se puede medir y controlar la velocidad a la que se envejece?

Cómo tratar la estenosis aórtica en pacientes de más de 80 años

La esperanza de vida podría aumentar en 4,2 años de medio si se realiza unos 300 minutos semanales de ejercicio físico

El desequilibrio de calcio en ancianos debilita el corazón, según un estudio

SEMI crea un registro para estudiar cómo manejar la enfermedad cardiovascular en mayores de 90 años



Las caídas son la principal causa de lesión entre los mayores de 65 años

19/05/15 13:34

pierna y luego la otra) y hacer ejercicio sentándose y levantándose repetidamente.