



Portada	España	Mundo	Política	Dinero	Deportes	El Tiempo	Salud	Sucesos	Tierra	Ciencia	Educa	Empleo	Motor	Tecno	Ocio
Gente	Tele	Música	Cine	Cultura	Increible	Moda	Belleza	Players	Familia	Religión	Local	Y Además			

LAS CAÍDAS SON LA PRINCIPAL CAUSA DE LESIÓN ENTRE LOS MAYORES DE 65 AÑOS, SEGÚN LOS FISIOTERAPEUTAS

18/05/2015 - www.teinteresa.es, MADRID

2

6

0

0

- Los adultos de edad avanzada que sufren una caída tienen dos o tres veces más probabilidades de caerse de nuevo en el plazo de un año. El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (Cpfc), el Colegio de Fisioterapeutas de Cataluña, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas del País Vasco y el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Navarra dedican 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, ante el hecho de que éstas son la principal causa de lesión entre las personas mayores de 65 años.

Además, el Cpfc aseguró este lunes a través de un comunicado 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, e informa 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, reveló que 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 Cpfc, José Santos, explicó que el 25% de las personas mayores que se caen sufren lesiones que disminuyen su movilidad y su independencia. Así, recuerda que "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".

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.

Así, para evitar las caídas en el domicilio, los fisioterapeutas recomendaron a los mayores quitar las alfombras y los obstáculos en zonas de paso, como sillas, revisteros, paragüeros etc.; 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. Asimismo, si se produce una caída, aconsejaron 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

COMPARTIR

2

6

0

0

AL MINUTO

12:53 INMIGRACIÓN. UPYD NO VE "EXCESIVO" LA CUOTA DE REFUGIADOS DE LA UE QUE RECHAZA MARGALLO

12:51 El Ayuntamiento convocará un concurso para elegir el cartel de la Semana Grande 2015

12:51 Universidad de Alcalá, GeSIDA y AbbVie lanzan la III edición del título 'Abordaje del VIH como enfermedad crónica'

**LO MÁS**

1 / 5

1



La portada de 'El Mundo' revoluciona la red

2

PRODUCTORES, ACTORES, DIRECTORES Y GUIONISTAS DEBATIRÁN SOBRE LA DISCAPACIDAD EN LAS SERIES DE FICCIÓN

3

EL GASTO FARMACÉUTICO PER CÁPITA AUMENTA UN 2,1%

4

LAS CAÍDAS SON LA PRINCIPAL CAUSA

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, lo mejor, según los expertos, es 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 recordaron 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.

DE LESIÓN ENTRE LOS MAYORES DE 65 AÑOS, SEGÚN LOS FISIOTERAPEUTAS

5



Cielos nubosos para el lunes y bajada de temperaturas para el martes

6

MAÑANA ARRANCA LA IV SEMANA INTERNACIONAL DEL 'COACHING' CON ACTIVIDADES EN TODA ESPAÑA

KIT BUENOS DÍAS

¡SUSCRIBETE!
gratis



Tu primer encuentro con la información