

Los fisioterapeutas alertan de que hasta el 75% de las caídas se producen en casa

Título: Europa Espanya Espanyol

Los fisioterapeutas alertaron hoy a través de un comunicado de que hasta el 75% de las caídas ocurren en el propio domicilio, siendo el baño, la cocina y el dormitorio las estancias donde más se producen.

Asimismo, informaron de que las caídas constituyen la causa principal de patología entre las personas mayores de 65 años y que el 90% de los ingresos hospitalarios en estas edades se deben a fracturas del cuello del fémur tras sufrir una caída. Además, el 70% de los mayores arrastran consecuencias posteriores por dicha caída.

Así lo aseguraron 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, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Navarra y el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Galicia, a través de su videoconsejo del mes de febrero de la campaña '12 meses, 12 consejos de salud': '<https://youtu.be/97eow8WBnjo>'.

Los fisioterapeutas recomiendan adoptar medidas preventivas para prevenir este tipo de caídas, como la realización de programas dirigidos de ejercicios y de entrenamiento de la marcha para reeducar el gesto con marcha lenta, marcha rápida, ejercicio excéntrico, entrenamiento del equilibrio, etc., y desaconsejan aquellas actividades que obliguen a realizar posturas extremas, como puede ser el yoga .

Además, recuerdan la importancia de prevenir también la osteoporosis, ya que muchas fracturas se provocan por la debilidad del tejido óseo.

Asimismo, explican que también es fundamental adoptar medidas de seguridad ambiental en casa, en las calles y los centros donde residan los mayores, con el objetivo de reducir al máximo los riesgos de caídas.

Por otra parte, los fisioterapeutas aconsejan incluir protectores de cadera para aquellos mayores más vulnerables y realizar una revisión de la medicación que pueda producir confusión o inestabilidad posturas.

CUIDADO DE LA POSTURA

Según un estudio realizado por el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (Cpfc) en escolares y publicado en septiembre del 2015, más de 50% de los niños se descuelgan en la silla cuando se sientan en casa para desayunar y cenar y más del 50% doblan la espalda para coger objetos de suelo en vez de doblar las rodillas.

Según los fisioterapeutas, estos hábitos que se adoptan en la infancia son el origen de muchas de las patologías músculo-esqueléticas que se desarrollan en la edad adulta con consecuencia de un hábito incorrecto repetido con frecuencia durante años.

Así, los profesionales alertan de que hábitos tan cotidianos como levantarse de la cama y de la silla o ponerse los zapatos son, en muchas ocasiones, el origen de muchos problemas de salud si se realizan de manera incorrecta.

Por ejemplo, los fisioterapeutas explican que para levantarse de la cama, algo que hacemos a diario y generalmente de forma incorrecta, primero hay que ponerse de lado, para desde esa postura bajar los pies al suelo e irse incorporando progresivamente.

Asimismo, para levantarse de las sillas o sillones, primero hay que poner los glúteos en el borde de la silla y ejercer la fuerza motriz con las piernas, de manera que el cuerpo nos sigue fácilmente (como si las piernas hicieran de palanca).

También recuerdan que para levantar peso no hay que flexionar la espalda, sino las rodillas.

El secretario general del Cpfcm, José Santos, explicó que "tan importante es cuidarnos la piel o el pelo, como las posturas, ya que tener un correcto control sobre nuestros gestos revierte directamente en nuestras articulaciones, evitando caídas, así como que nuestras rodillas, hombros o espalda, sufran más de lo debido".