

Sección: Medicina

18/03/2016

El 75% de las caídas se producen en casa

Título: Europa Espanya Espanyol

El 75 por ciento de las caídas ocurren en el propio domicilio, principalmente en el baño, la cocina y el dormitorio, aseguran el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCM), 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.

El baño, la cocina y el dormitorio, las estancias donde más se producen

Las caídas constituyen la causa principal de patología entre las personas mayores de 65 años. El 90 por ciento de los ingresos hospitalarios en estas edades se debe a fracturas del cuello del fémur tras sufrir una caída. Además, el 70 por ciento de los mayores sufre secuelas de la caída.

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... y desaconsejan aquellas actividades que obliguen a realizar posturas extremas como puede ser el yoga.

Además, aconsejan adoptar medidas de seguridad ambiental en casa, en las calles y los centros donde residan nuestros mayores, con el objetivo de reducir al máximo los riesgos de caídas; e incluir protectores de cadera para aquellos mayores más vulnerables y realizar una revisión de la medicación que pueda producir confusión o inestabilidad posturas.

Dichas recomendaciones se encuentran dentro de la campaña 12 meses, 12 consejos de salud, para el que han realizado este videoconsejo sobre higiene postural, con pautas para hábitos tan cotidianos como levantarse de la cama (tumbarse primero de lado en la cama, e irnos incorporando progresivamente, poniendo los pies en el suelo). Ve aquí el resto de recomendaciones:

Aprovechando la campaña han recordado que unos malos hábitos posturales en la infancia son el origen de muchas de las patologías músculo-esqueléticas que se desarrollan en la edad adulta, por lo que recomiendan un cuidado de la postura no solo en la tercera edad.

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