

SALUD CUIDAR EL CUERPO

El 75% de las caídas se producen en casa

► Los fisioterapeutas alertan de que es la principal patología en las personas mayores de 65 años

El baño, la cocina y el dormitorio son las estancias donde se producen más accidentes en el hogar. Y precisamente, los fisioterapeutas alertan de que hasta el 75% de las caídas ocurren en el propio domicilio. Tropezar y caer en casa es además la causa principal de patología entre las personas mayores de 65 años. El 90% de los ingresos hospitalarios en estas edades se debe a fracturas del cuello del fémur tras sufrir una caída. Además, el 70% de los mayores sufre consecuencias posteriores de salud a causa de este tipo de accidentes domésticos. Así lo aseguran desde el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya y las diferentes agrupaciones profesionales en uno de sus vídeos divulgativos de la campaña "12 meses, 12 consejos de salud".

Así, los fisioterapeutas recomiendan adoptar medidas preventivas para evitar 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, etcétera. También desaconsejan aquellas actividades que obliguen a realizar posturas extremas en casa, sin presencia de un experto, como puede ser el yoga.

Uno de los factores que aumen-



En las personas mayores muchas caídas y fracturas se producen a causa de la osteoporosis.

tan el riesgo de caer es la osteoporosis ya que muchas fracturas se provocan por la debilidad del tejido óseo. Por ello, los fisioterapeutas también aconsejan que se tomen medidas para prevenir este trastorno.

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

En las personas mayores más vulnerables es aconsejable el uso de protectores de cadera. También es importante realizar una revisión de la medicación que pueda producir confusión o inestabilidad.

EL CUIDADO DE LA POSTURA

Según un estudio realizado por el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCM) en escolares, más del 50% de los niños se descuelgan en la si-

lla cuando se sientan en casa para desayunar y cenar y más del 50% dobla la espalda para coger objetos de suelo en vez de doblar las rodillas. Estos hábitos incorrectos que se adoptan en la infancia son el origen de muchas de las patologías músculo-esqueléticas que se desarrollan en la edad adulta.

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.

Para levantarse de la cama, algo que hacemos a diario, y generalmente de forma incorrecta, primero hay que ponerse de lado, para

Para levantar peso no hay que flexionar la espalda sino las rodillas, como aconsejan los fisioterapeutas

desde esa postura bajar los pies al suelo e irnos 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 siga 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, explica 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". ►