

Noticias de Salud

<< Ver Anterior

Ver Siguiente >>

El 75% de las caídas se producen en casa

El 75 por ciento de las caídas ocurren en el propio domicilio, siendo el baño, la cocina y el dormitorio las estancias donde más se producen, 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.

Asimismo, informan de que las caídas constituyen la causa principal de patología entre las personas mayores de 65 años y que 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, etc. 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.

Estas recomendaciones se encuentran dentro de la campaña "12 meses, 12 consejos de salud", para el que han realizado un videoconsejo que puede verse en "<https://youtu.be/97eow8WBnjo>".

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.

Por otra parte, 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.

Al respecto, 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".