

Primero, la buena noticia: todos tenemos caídas, es normal, ¡pregunte a cualquier niño o jugador de hockey!
Y afortunadamente, la mayoría de las caídas no ocasionan lesiones graves.

Ahora, las noticias no tan buenas: a medida que envejecemos, aproximadamente un tercio de nosotros comienza a caerse en situaciones en las que no nos hubiéramos caído cuando éramos más jóvenes. Repentinamente, nos resbalamos en un piso o tropezamos en un umbral que hemos utilizado de manera segura durante décadas. Esta es una señal de alerta. Cuando los adultos mayores se caen, es casi dos veces y media más probable que sufran una nueva caída en el año siguiente.

Las consecuencias de las caídas pueden ser importantes: una fractura de muñeca, pierna, cadera, incluso una lesión en la cabeza. Y, en general, la recuperación lleva más tiempo en los adultos mayores. Las lesiones a los huesos, músculos y articulaciones pueden restringir los movimientos e impedir que usted viva de manera tan independiente como le gustaría.

Pero, volviendo a la buena noticia, una caída inexplicable puede ser una excelente oportunidad para que usted comience a tomar el control otra vez. Una excelente investigación en miles de personas ha demostrado claramente que muchas caídas pueden prevenirse.

¿Por qué nos caemos?

La mayoría de las caídas suceden debido a más de un motivo. Los cambios normales, relacionados con la edad en nuestro cuerpo, se combinan con nuestro entorno para ocasionar una caída. Por ejemplo, las cataratas en nuestros ojos reducen la capacidad de ver cuando la luz es tenue. También es normal que nuestras piernas se debiliten con la edad. Estos factores pueden combinarse y hacer que tropecemos con algo porque no lo vimos o no pudimos recuperar el equilibrio a tiempo.

La mejor manera de prevenir caídas es utilizar estrategias para adaptar su cuerpo al entorno y adaptar el entorno a su cuerpo.

Adaptar su cuerpo al entorno

Su sistema de equilibrio es una máquina increíblemente compleja que, en general, funciona de forma automática. Con el mantenimiento adecuado, puede mantenerse en buenas condiciones de funcionamiento. La gran mayoría de los estudios de investigación coinciden en que la actividad física regular es buena para usted de muchos modos, incluida la prevención de las caídas. Los programas de ejercicios más útiles incluyen caminar, levantar pesas, yoga, natación o Tai Chi.

La fortaleza de las piernas es muy importante para nuestro sistema de equilibrio, y puede mantenerse mediante caminatas regulares. Puede incrementar la fuerza de agarre de sus manos apretando una pequeña pelota de goma, incluso mientras mira televisión. Haga revisar sus ojos regularmente para mantener actualizadas las recetas de los anteojos. Cuide de sus pies, porque los callos y callosidades pueden afectar el equilibrio.

Los mareos son una queja común de los adultos mayores. Ciertos

el artículo continúa en la página siguiente



Mark Speechley, PhD
Western University, London, Ontario

Investigaciones prácticas más avanzadas, aplicadas a las actividades físicas de los adultos mayores.



medicamentos pueden afectar el equilibrio. Asegúrese de mencionar cualquier problema de mareos a su médico, especialmente después de comenzar a tomar un nuevo medicamento. Mantenga una lista actualizada de todos los medicamentos recetados y de venta libre que toma. Muéstresela al médico, profesional en enfermería (NP, por sus siglas en inglés) o farmacéutico antes de comenzar a tomar cualquier medicamento nuevo.

Algunas caídas ocurren cuando las personas están apuradas y no prestan total atención. ¡Quizás todos estaríamos un poco más saludables si tan sólo hiciésemos las cosas con menos prisa!

Adaptar el entorno a su cuerpo

A continuación le proporcionamos algunos consejos acerca de un entorno a prueba de caídas:

- Instale iluminación más intensa en áreas poco iluminadas, especialmente escaleras.
- Instale barandas en las escaleras que sean del tamaño adecuado para que usted las agarre.
- Coloque bandas antideslizantes en la parte posterior de los tapetes junto a la cama o la tina de baño para evitar que se deslicen en el suelo. O, reemplácelos con alfombrillas con base de goma.
- Haga instalar barras para sostenerse en la tina de baño. (Obtenga ayuda de un terapeuta ocupacional para instalarlas adecuadamente).
- Use zapatos que se ajustan adecuadamente y no tenga suelas resbaladizas o tacones altos. Coloque fundas antideslizantes sobre sus botas de invierno para mejorar el agarre sobre el hielo durante el invierno.

¿Ha considerado utilizar protectores de cadera? Estos escudos de plástico se ajustan en los bolsillos de su ropa interior, justo por encima de los huesos de la cadera. Varios estudios excelentes han demostrado que pueden reducir el riesgo de fractura de cadera si sufre una caída. Como sucede con los cinturones de seguridad, pueden ser un poco incómodos al principio. Además, como los cinturones de seguridad, ¡tiene que usarlos para que puedan resultar útiles!

Mantenimiento de la salud de los huesos

La investigación ha demostrado que la actividad física, la luz solar y la actividad social son buenas para nosotros de muchas maneras, incluida la salud de los huesos. Combínelas con una dieta saludable, complementada con vitamina D y calcio.

La actividad física en la que se soporta peso ayuda a mantener los huesos fuertes para reducir el riesgo de fractura si usted se cae. El Tai Chi y el entrenamiento de fuerza son dos ejercicios que soportan peso y que han demostrado ser muy útiles en la prevención de las caídas.



Aumentan la fortaleza de las piernas, los tobillos y pies. También pueden mejorar su paso al caminar y ayudarle a mantener un buen sentido del equilibrio.

Antes de comenzar cualquier programa de actividad física, analice sus planes con un profesional del cuidado de la salud. Asegúrese de que el programa enfatice la seguridad y se ajuste a sus necesidades. Esto es especialmente importante si la actividad es nueva para usted. Obtenga asesoría de un líder calificado.

El club local de adultos mayores o la unidad de salud pública en su comunidad probablemente puedan ayudarle a encontrar programas de actividad física para adultos mayores. Si no existe ningún programa para adultos mayores en su comunidad, vea si puede comenzar uno en el club local de adultos mayores, el departamento de recreación comunitario o la universidad local.

Profesionales que pueden ayudar a prevenir las caídas

Su médico de cabecera o profesional en enfermería puede abordar temas de salud en general, los mareos, la vista y los medicamentos. Los terapeutas físicos y kinesiólogos son expertos en fortaleza muscular, rango de movimiento y programas de ejercicios. Los terapeutas ocupacionales son expertos en ayudarle a hacer que el entorno de su hogar sea seguro. Los nutricionistas son expertos en alimentación saludable.



Active Aging Canada
P.O. Box 143
Station Main
Shelburne ON
L9V 3L8

Línea gratuita: 1-800-549-9799
Teléfono: 519-925-1676

Correo-e: info@activeagingcanada.ca
Web: www.activeagingcanada.ca

This document is also available in English. / Ce document est aussi disponible en français.
Questo documento è disponibile anche in italiano. / 本文件亦有简体中文版本。
本檔亦有繁體中文版本。 / ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ