

NO HAY QUE ESPERAR UNA CAÍDA PARA CONSIDERARLO

Uso de bastones en la tercera edad: cuándo es momento de dar el paso y cómo abordar el cambio

Una de las principales señales que especialistas observan para recomendar el uso del bastón es la pérdida de equilibrio o la sensación frecuente de inestabilidad al caminar por parte de los adultos mayores, además del dolor. Y aunque muchas personas sénioras rechazan su uso por asociarlo a la fragilidad y el envejecimiento, cuando está bien indicado y empleado, les puede permitir desplazarse con mayor seguridad, lo cual es clave para evitar caídas.

SOFÍA MALIENDA

Caminar y poder desplazarse cómodo y con seguridad es clave al enfrentar la vejez y no dejar de estar activo. Sin embargo, con el paso de los años, muchas personas comienzan a enfrentar dificultades de equilibrio, fuerza o confianza al desplazarse. Es en ese momento cuando surge una pregunta clave, la que pueden hacerse tanto los mismos sénior como sus familiares: ¿Cuando es el momento adecuado para empezar a usar un bastón?

El equilibrio, la fuerza muscular y el miedo al caer son los determinantes en la decisión de recomendar un bastón, señala Humberto Pavez, académico del área musculoesquelética de la Escuela de Kinesiología Usach. "Cuando una persona comienza a sentirse inestable, camina más despacio, duda al subir o bajar una escalera, es un signo de alerta, y ahí es cuando debemos intervenir", agrega. Definitivamente, no es recomendable esperar a tener una caída para comenzar a usar un bastón. Uno de los principales enfoques es la prevención y, en este caso, el bastón puede ser una herramienta valiosa para evitar lesiones graves. Muchas caídas en personas mayores ocurren por pequeñas pérdidas de equilibrio que podrían haberse evitado con el apoyo adecuado", dice.

Señales más comunes

El especialista agrega que en cuanto a las señales más comunes que indican que una persona mayor podría beneficiarse del uso del bastón, es la pérdida de equilibrio o la sensación frecuente de inestabilidad al caminar. "Muchas veces las personas mayores empiezan a evitar actividades por miedo a caer principalmente, y este es un signo claro que está afectando su movilidad", indica y añade que otra causa que también puede llevar a que sea necesario el uso de un apoyo es el



Cuando una persona comienza a sentirse inestable, camina más despacio, duda al subir o bajar una escalera, es ahí un signo de alerta, advierten algunos especialistas.

ENVEJECIMIENTO ACTIVO

dolor que presentan los mayores a nivel articular. Otra señal es la debilidad muscular, especialmente los sénior que se encuentran mucho tiempo en reposo en cama, por ejemplo, posterior a alguna cirugía.

"Una persona mayor que no tiene historia de caídas, y que refiere inestabilidad o miedo a caer al levantarse de una silla, caminar, girar, subir o bajar pendientes y escaleras, incluso que muestra una marcha lenta e insegura, particularmente en ambientes con muchos distractores, por ejemplo, en un centro comercial, puede considerar estas como señales de alarma relevantes y así beneficiarse temporalmente del uso de un bastón adecuado para luego estudiar con un equipo de salud especializado las estrategias que puedan revertir este proceso", dice Alejandro Mercado, gerontokinesiólogo de la Unidad de Geriatría y Neurokinesiología de Clínica Meds y profesor asistente de la U. Finis Terrae.

Mercado también advierte que

los adultos mayores que tienen un estilo de vida sedentario los hace más inestables y, por lo tanto, se caerán más comparados con aquellos que deciden envejecer activamente desde una mirada biopsicosocial. Asimismo, indica que el trabajo interdisciplinario es "clave" para estudiar y solucionar las causas de la inestabilidad. El especialista reitera que caer no es normal en una persona mayor, por lo tanto, "la prevención será clave y mucho más efectiva que esperar a tener una caída para iniciar una intervención, no solo prescribiendo un bastón en particular, sino actuando oportunamente junto a los

especialistas para lograr identificar y tratar el problema principal que está generando la inestabilidad y el miedo durante el desempeño normal de las actividades de la vida diaria, y de esta manera poder prescindir a futuro de esta ayuda técnica".

Pavez también señala que en Chile tenemos la ventaja de que en la atención primaria de salud se encuentra implementado el Empan, que es el Examen Anual de Medicina Preventiva del Adulto Mayor, y ahí se encuentra, dentro de todo el set de evaluaciones, una del riesgo de caída "que utiliza herramientas clínicas que están vali-

dadas y que tienen alta confiabilidad, que mide el equilibrio tanto estático como dinámico. Esta es una herramienta fundamental para determinar si un paciente o un adulto mayor debe o no usar un bastón", sostiene.

Estigma social

Fernanda Calvo, profesora docente asistente del Departamento de Kinesiología de la Universidad Católica y miembro del Centro de Estudios de Vejez y Envejecimiento de la UC e Iniciativa Mayor, explica que a veces cuesta utilizar un bastón, sobre todo por el estigma social que se asocia a una persona mayor frágil. Muchas veces nos ayuda para mejorar la estabilidad o disminuir la carga, algunas veces es de uso permanente y otras es solo por un período. Yo recomiendo que siempre debes ir de la mano de sesiones de kinesiología para aprender a usarlo y complementar con un proceso de rehabilitación. No todos necesitan un bastón, y el bastón no es siempre la solución".

"Lo vemos con mucha frecuencia", dice Pavez, refiriéndose a la re-

"*El bastón no es una señal de retiro o limitación, sino que es una herramienta para seguir en movimiento con seguridad y confianza*".

Humberto Pavez, académico del área musculoesquelética de la Escuela de Kinesiología Usach.

"*A veces cuesta utilizar un bastón, principalmente por el estigma social, se asocia a una persona mayor frágil*".

Fernanda Calvo, profesora docente asistente del Departamento de Kinesiología de la Universidad Católica.

"*La prevención será clave y mucho más efectiva que esperar a tener una caída para iniciar una intervención*".

Alejandro Mercado, gerontokinesiólogo de la Unidad de Geriatría y Neurokinesiología de Clínica Meds.

sistencia a utilizar este implemento. "Muchas personas lo van a asociar con fragilidad, con envejecimiento", dice. "También la falta de información es importante, muchas personas, por falta de información, piensan que un bastón los va a limitar en sus actividades, experiencias negativas también y la negación de la propia condición, de no asumir que están en una edad en que necesitan otra ayuda. Ya a veces a los adultos mayores les cuesta asumir su edad, entonces es super importante que esto quede claro: que el bastón es una ayuda y no una traba para el desarrollo de la vida", aclara.

En ese sentido, le gustaría recalcar que este apoyo externo no es una señal de "retiro" o "limitación", sino que es una herramienta para seguir en movimiento con seguridad y confianza. "El bastón cuando está bien indicado, bien usado, permite, en este caso, al adulto mayor que se desplace con mayor seguridad, lo cual es clave para evitar caídas. La persona va a poder recuperar la confianza en su cuerpo, porque ya no depende de apoyarse de otras personas o de muebles, sino que va a usar el bastón, y esto le permite mantener su independencia, pudiendo ir al supermercado, salir a caminar, visitar a amigos o simplemente moverse dentro de la casa sin miedo. Y, además, nos va a permitir evitar el sobreesfuerzo, lo que ayuda a reducir el dolor y la fatiga", agrega.

Cuál elegir

Calvo indica que hay distintos tipos de bastón y todos se utilizan con diferentes fines; por lo tanto, si la persona mayor siente que necesita uno, es recomendable siempre primero consultar a un kinesiólogo para analizar sus necesidades reales y poder indicar de manera correcta.

Respecto de los errores más comunes, cuenta que la altura es muy común que no sea la correcta, o el lado de uso del bastón, o como caminar con este. "Por lo mismo, se debe hacer un entrenamiento del uso de este", reitera. Sobre qué otras ayudas técnicas pueden ser complementarias, responde que en personas con mayores limitaciones también está la opción del andador, que puede ser con o sin ruedas, dependiendo de las diferentes necesidades.

"Todo dependerá de las causas que generen la inestabilidad en la persona mayor", reitera Mercado. "Si está es producto de un proceso de envejecimiento sedentario, por lo tanto, reversible, debemos actuar preventivamente adquiriendo un bastón económico estándar recto de un solo punto, empriadura cómoda, aluminio, liviano, ajustable en su longitud mediante pasadores. Generalmente, serán útiles en personas que requieren un punto de contacto adicional con el suelo para mejorar su movilidad y que no necesitan cargar mucho peso. Posteriormente es recomendable consultar con un equipo especializado en esta área para la solución definitiva del problema", sostiene el experto.

Frente a otras necesidades de salud, en particular aquellos prescritos para ayudar con la movilidad posterior a una lesión o discapacidad, es "imprescindible" la consulta con el equipo interdisciplinario, señala.

Opciones más "tech" incluyen hasta linternas

En internet y distintos marketplaces con envío dentro de Chile se pueden encontrar desde los bastones más tradicionales hasta alternativas más "tech". Algunos de ellos incluyen linternas para iluminar el camino en entornos oscuros, alarma de emergencia para alertar en situaciones críticas y hasta radio FM. Para el ejercicio, más que bastones clásicos, Fernanda Calvo dice que ha recomendado el uso de bastones de trekking para hacer caminatas, como los nórdicos.