

Combatir el sedentarismo y realizar ejercicios, sobre todo de los músculos inferiores y de la zona pélvica, ayudan a prevenir lesiones.

A los 60 años, el riesgo de caer es del 30% y el porcentaje aumenta al envejecer: La actividad física es clave para evitar caídas con el paso de los años

C. GONZÁLEZ

Se estima que a los 60 años una persona ya tiene un riesgo de 30% de sufrir una caída, porcentaje que va en aumento a medida que se envejece. Del total de pacientes que sufren una caída, hasta el 60% puede derivar en lesiones o fracturas que afectan su calidad y expectativa de vida.

"A pesar de todos los avances médicos, las caídas son de las pocas condiciones crónicas que van en aumento", advierte Manuel Montero-Odasso, geriatra y médico internista argentino, académico de la U. de Western Ontario y director del Laboratorio de Marcha y Cerebro del Instituto Parkinson en London, Canadá.

Como especialista en el tema, será uno de los invitados al XXIX Congreso Nacional de Geriatria y Ge-

rontología, que se realizará en Santiago del 6 al 8 de agosto.

"Las caídas pueden tener un gran impacto en las personas; las fracturas, como de columna y cadera, son de los ítems de mayor gasto en salud, pueden generar dolor crónico, afectar la autonomía de los adultos mayores y favorecer su aislamiento, por ejemplo", precisa Homero Gac, director de la Sociedad de Geriatria y Gerontología de Chile.

Factores externos y del propio paciente explican el alza en el riesgo de sufrir caídas con la edad. "Calles, veredas en mal estado, el uso de un calzado inadecuado, son algunas causas extrínsecas", agrega.

A ello se suma que con el envejecimiento suelen aumentar condiciones que hacen más vulnerable a una persona, como pérdida de masa muscular, trastornos cognitivos, problemas de visión y equilibrio, así como mayor uso de

fármacos (como benzodiazepinas, que generan sedación y somnolencia, y afectan la coordinación muscular).

Pese a lo anterior, sí es posible reducir el riesgo de caer, enfatiza Montero-Odasso. Junto con corregir y mantener bajo control los factores mencionados, el especialista destaca que la actividad física es una de las principales herramientas preventivas. "Nuestra movilidad disminuye cuando envejecemos; pero no es que nos movemos menos porque nos ponemos viejos, nos ponemos viejos porque nos movemos menos".

De allí que escapar del sedentarismo y comenzar a mover el cuerpo sea clave. Y mientras más joven, mejor. Pero nunca es tarde, concuerdan los expertos.

"La mejor prevención es hacer ejercicio de movilidad y entrenamiento del balance. Ejercicios focalizados en el equilibrio y la

fuerza de los miembros inferiores, principalmente", dice Montero-Odasso.

Caminar, agrega, si bien es un excelente ejercicio cardiovascular, "no ayuda a prevenir caídas por sí solo. Hay muchos músculos que no usamos cotidianamente y que son muy importantes para prevenir caídas, sobre todo los músculos del piso pelviano y de la cadera".

Los ejercicios de estiramiento también son importantes para mantener al cuerpo preparado para reaccionar frente a la pérdida de equilibrio. Si bien lo ideal es trabajar con un terapeuta, Montero-Odasso precisa que existen guías en internet que son útiles para aplicar en casa y menciona como ejemplo las World Falls Guidelines (worldfallsguidelines.com), que están en inglés pero "son de acceso público; se puede evaluar el riesgo de caída y hay una serie de ejercicios".

Caminar es un excelente ejercicio cardiovascular, pero "no ayuda a prevenir caídas por sí solo", aclara el geriatra Manuel Montero-Odasso.