Diario EL INFORMADOR Digital

Fecha: 01/08/2025 Audiencia: 4.200 Sección: OPINION
Vpe: $50.148 Tirada: 1.400 Frecuencia: DIARIO
Vpe pág: $234.300 Difusión: 1.400
Vpe portada: $234.300 Ocupación: 21,4%

Una urgencia silenciosa

Por: Miriam Fuentes Navarrete
Académica Facultad Enfermería U. Andrés Bello, sede Viña del Mar

Se estima que más del 35% de los adultos mayores sufre al menos una caída al año. Lejos de ser un accidente menor, una caída puede marcar un antes y un después en su autonomía, salud física y bienestar emocional.

Las causas son múltiples: desde enfermedades crónicas como la artrosis o la hipertensión, hasta factores ambientales como pisos resbaladizos, alfombras sueltas o veredas en mal estado. Lo más preocupante es que la mayoría de estas caídas ocurre en el hogar, en situaciones cotidianas como levantarse o caminar.

Propongo siete medidas clave para prevenirlas: fomentar la actividad física regular; asistir a controles de salud; revisar los medicamentos; usar calzado adecuado; adaptar el hogar; utilizar ayudas técnicas con orientación profesional; y promover entornos comunitarios seguros.

Prevenir caídas no solo evita lesiones: protege la independencia, la autoestima y la calidad de vida de nuestros adultos mayores. Es una responsabilidad compartida entre familias, profesionales de la salud y comunidades. Porque envejecer con dignidad también significa vivir sin miedo a caer.