



Evitar caídas en adultos mayores es proteger autonomía

Las caídas en personas mayores constituyen un problema de alta relevancia debido a su impacto en la morbilidad, la mortalidad, la funcionalidad y la calidad de vida. No solo pueden provocar fracturas y hospitalizaciones, sino también una pérdida significativa de independencia, afectando directamente la autonomía de quienes las sufren.

En este contexto, la prevención resulta fundamental. La evidencia respalda la importancia de realizar ejercicios simples que combinen fortalecimiento muscular, especialmente de las piernas, con trabajo de equilibrio y movimientos funcionales. Actividades como sentarse y levantarse de una silla, realizar pasos controlados o mantenerse de pie con apoyo cercano pueden marcar una

diferencia significativa si se practican de manera regular y progresiva.

Para que estas medidas sean efectivas, los ejercicios deben ser seguros, progresivos y sostenidos en el tiempo. No se trata de rutinas complejas, sino de mantener una práctica regular. En personas mayores, la OMS recomienda entre 150 y 300 minutos semanales de actividad física moderada, sumar fortalecimiento muscular al menos 2 días por semana e incorporar ejercicios de equilibrio 3 o más veces por semana cuando existe riesgo de caídas.

De todas maneras, prevenir caídas no depende únicamente del ejercicio. Factores como el entorno del ho-

gar, el uso de medicamentos, la visión, la marcha y otras condiciones de salud también influyen en el riesgo. Por lo mismo, cuando una persona mayor presenta antecedentes de caídas, mareos, debilidad o dificultades para caminar, resulta clave realizar una evaluación profesional que permita identificar los factores de riesgo y definir un plan adecuado y seguro.

Promover un envejecimiento saludable, seguro y con mayor autonomía requiere un enfoque integral, en el que la prevención de caídas sea una prioridad tanto para las personas como para la salud pública.

Juan Ignacio de la Fuente
Académico Escuela de Kinesiología