LITORALPRESS

Fecha: 03-08-2025
Medio: El Sur
Supl. : El Sur
Tipo: Cartas
Título: **CARTAS: Urgencia silenciosa**

Pág. : 2
Cm2: 44,2
VPE: $ 106.343

Tiraje: 10.000
Lectoría: 30.000
Favorabilidad: No Definida

Urgencia silenciosa

Se estima que más del 35% de los adultos mayores sufre al menos una caída al año. Lejos de ser un accidente menor, 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. Para prevenirlas hay que 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.

MIRIAM FUENTES NAVARRETE