

# 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**