

Una 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, una caída puede marcar un antes y un después en su autonomía, salud física y bienestar emocional. Las causas son múltiples: desde enfermedades crónicas 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. 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.

Miriam Fuentes Navarrete
Académica Facultad Enfermería
Universidad Andrés Bello