

Un tercio de adultos mayores sufre caídas: entregan claves para prevenirlas y proteger su autonomía

CALIDAD DE VIDA. *Académica entrega 7 recomendaciones clave.*

Cada año, más del 35% de las personas mayores de 60 años sufre al menos una caída, según datos de la Organización Mundial de la Salud. Estas caídas no sólo pueden provocar fracturas y hospitalizaciones, sino también una pérdida significativa de autonomía.

Miriam Fuentes Navarrete,

académica de la Facultad de Enfermería de la Universidad Andrés Bello, sede Viña del Mar, advierte que “las caídas en personas mayores no son accidentes inevitables, sino eventos prevenibles si se identifican y abordan los factores de riesgo”.

Asimismo, la enfermera subraya que “lo más preocu-

pante es que la mayoría de las caídas ocurren dentro del hogar, en situaciones cotidianas”.

Para reducir el riesgo de caídas y sus consecuencias, la académica entrega siete recomendaciones prácticas: 1. Realizar actividad física regular: Participar en programas que incluyan ejercicios de

fuerza y equilibrio. 2. Asistir a controles de salud periódicos. 3. Revisar los medicamentos: Informar al médico sobre cualquier efecto adverso y evitar la automedicación. 4. Usar calzado adecuado. 5. Adaptar el hogar. 6. Utilizar ayudas técnicas: Como bastones o andadores y 7. Fomentar entornos comunitarios seguros: promover la mantención de veredas, instalación de señalética y accesos inclusivos. 