

## Caídas en personas mayores: señales de atención y cuidado

En adultos mayores, las caídas no son solo accidentes, sino eventos que invitan a preguntarnos si el entorno, el cuerpo o la vida del individuo buscan transmitir algo. Una proporción importante de este grupo etario sufre al menos una caída al año, cifra que aumenta en residencias de larga estadía.

Desde una mirada kinésica, una caída puede reflejar múltiples causas, entre las que se incluyen la disminución de fuerza, problemas de equilibrio, alteraciones sensoriales, efectos secundarios de fármacos, enfermedades crónicas e incluso barreras del entorno.

Cuando estos incidentes son recurrentes y generan temor a volver a caer, estamos frente a un síndrome geriátrico, resultado de la interacción de diversos factores que afectan negativamente en la capacidad funcional. El miedo a una nueva caída provoca, de forma natural, la reducción del movimiento y, con ello, de la fuerza, lo que conlleva al aislamiento y una menor participación social, comenzando a impactar también la dimensión emocional.

Intervenir antes que esto ocurra es fundamental, manteniendo una supervisión constante de la marcha, equilibrio, fuerza y condiciones del entorno. Es posible anticiparse y adoptar medidas al respecto, por ejemplo, mediante pequeños cambios como mejorar la iluminación, retirar obstáculos dentro de la vivienda y asegurar el uso adecuado de ayudas técnicas. Sin embargo, es clave enfatizar que cuidar no significa sobreproteger, y que se debe acompañar sin infantilizar, permitiendo resguardar la autonomía y dignidad de la persona mayor.

En caso de que el evento ocurra, la primera recomendación es mantener la calma, evaluar la presencia de dolor o lesiones y asistir a la persona para incorporarse, siempre que sea seguro hacerlo. Asimismo, si el adulto mayor



Margarita Frias  
Académica Carrera de Kinesiología  
Universidad de Las Américas, Sede Concepción

se encuentra solo y necesita desplazarse para solicitar ayuda, se sugiere que, si el dolor es tolerable, pueda avanzar lentamente hacia una posición de cuatro apoyos y, en gateo, dirigirse hasta una silla, baranda u otro elemento que proporcione un apoyo firme para ponerse de pie. No obstante, siempre se debe consultar a un profesional cuando ha existido un golpe en la cabeza, dolor intenso, pérdida de conciencia o si estos eventos se repiten.

Estos episodios no solo dan cuenta de alteraciones físicas, sino también de la forma en que las personas mayores enfrentan su vida cotidiana. Prevenirlos implica cuidar de manera integral a quienes poseen más experiencia de vida, favoreciendo su independencia en el proceso de envejecimiento.