

# Prevención de caídas

Las caídas son muy habituales en personas mayores de 65 años. Algunas pueden ser graves, necesitar tratamiento médico y pueden afectar su grado de independencia.

¿Qué podemos hacer para prevenirlas?

## Mejoras en el entorno

- Utilice un calzado adecuado. Debe ser cerrado y con suela de goma antideslizante.
- Tenga cuidado con las superficies deslizantes, sobre todo en el baño y en la cocina. Si es posible, cambie la bañera por una ducha o coloque un asiento adaptado.
- Evite tropezar: elimine las alfombras, organice los cables, aparte el mobiliario que moleste...
- Evite subirse a escaleras.
- Mejore la iluminación.
- Revise su vista periódicamente.

## Mejora del estado físico

### Fuerza muscular

Los músculos de las piernas y el tronco son fundamentales para mantenernos en pie y seguros. Le proponemos unos ejercicios. Repítalos varias veces cada día y poco a poco se irá notando más seguro y fuerte:

1. Sentado en una silla, con la espalda bien apoyada, levante una pierna de forma que note que la zona del muslo (cuádriceps) trabaja. Manténgala levantada 6 segundos y descanse.



2. De pie, apóyese en una mesa o una silla, flexione un poco las rodillas y aguante 6 segundos.
3. De pie, agárrese a una silla o mesa y separe una pierna lateralmente unos 40-45 grados. Mantenga la posición unos 6 segundos.

4. Cogido a una silla o mesa, póngase de puntillas y mantenga la posición 6 segundos.
5. Ejercítese también, varias veces, levantándose y volviéndose a sentar en una silla alta.



### Equilibrio y marcha

Si no tiene una patología neurológica que necesite un trabajo personalizado y dirigido por un profesional de la salud, como un fisioterapeuta, puede realizar los siguientes ejercicios, pensados como una progresión: si tolera bien el primero y el segundo, puede realizar el tercero y el cuarto.

1. De pie, apóyese en una mesa o silla, sosténgase solo con una pierna y mueva el otro pie hacia atrás, doblando la rodilla. Mantenga la posición 6 segundos.



2. En la misma posición que el ejercicio anterior, mueva hacia delante la pierna que no se apoya, sin que toque el suelo. Mantenga la posición también 6 segundos.
3. Sujetándose en la pared, camine correctamente, levantando los pies y haciendo talón-punta.
4. Cuando tenga un buen equilibrio y ande correctamente, camine con pequeños pasos como si dibujara un 8 en el suelo. Repita el movimiento varias veces.

### Ejercicio cardiovascular

Es bueno combinar los ejercicios de fuerza y equilibrio con algún ejercicio moderado, como caminar, la marcha nórdica, nadar, la bicicleta estática, taichí...

