

A CUIDARSE DE UN MAL PASO

Dr. Walter Rosich

Uno de los signos de vejez más tradicional es el uso del bastón y, más reciente, el andador. Debe ser esta la razón por la cual los mayores evitan y posponen el uso de estas ayudas para caminar. Lo cierto es que las caídas aumentan peligrosamente a partir de los 65 años. Entre este grupo de personas mayores de edad que viven independientes, el 30% sufren caídas cada año; la mitad de ellos se caen varias veces. Algunos investigadores aseguran que los envejecidos no confiesan la mayoría de sus caídas sin consecuencias. Los ortopedas en EEUU reparan algo más de 300,000 caderas fracturadas cada año. Cuando estas fracturas ocurren en envejecidos, el 29% no sobreviven el primer año. Una cantidad significativa de los que sobreviven más de un año quedan con importantes limitaciones funcionales. Otros quedan tan aterrorizados por la experiencia que se niegan a volver a caminar. No hay duda que es mejor reducir los riesgos de una caída que tener que lidiar con las catastróficas consecuencias.



La reducción del riesgo de caer debe comenzar con un ambiente libre de obstáculos y peligros como mesas pequeñas, alfombras movedizas, pisos mojados, poca iluminación, desniveles en el suelo, mascotas muy afectuosas o calzado inapropiado por mencionar solo algunos. Los lugares con mayor riesgo de caídas son la cocina y el baño. Estos lugares deben ser modificados para brindar mayor seguridad como puede ser la

instalación de agarraderas, superficies que reduzcan los resbalones e iluminación adecuada. Use su creatividad según sus necesidades.



El otro elemento del riesgo de caídas resulta ser la condición física del envejecido. Aunque parezca paradójico, la mejor manera de reducir el riesgo de caídas es mantenerse activo. El ejercicio físico evita la disminución de masa muscular y la fuerza, aumenta la dureza de los huesos, la flexibilidad de las coyunturas, el equilibrio y el balance. Añádale a la actividad

física la ingesta de 1500 mgs de calcio y vitamina D a diario. Atienda sus enfermedades que puedan afectar la movilidad como la artritis, Parkinson, diabetes, catarata y condiciones cardio respiratorias entre otras.