



World
PT Day
2025

PREVENCIÓN DE CAÍDAS

#2

Las caídas son la segunda causa de muerte por lesiones involuntarias en todo el mundo.

Cada año, **37.3 millones** de caídas son lo suficientemente graves como para **requerir atención médica.**



adultos mayores de

60 años

son los que corren mayor riesgo de sufrir caídas mortales.



Cómo puede ayudar la fisioterapia a prevenir las caídas

El ejercicio es clave para prevenir las caídas - los fisioterapeutas son expertos en prescribir programas de ejercicio individualizados para ayudar a mejorar la fuerza, el equilibrio, la coordinación y la flexibilidad. Los ejercicios deben ser exigentes, pero seguros, y progresar a medida que se hacen más fáciles. Estos pueden incluir

- ejercicios de sentarse y ponerse de pie
- sentadillas
- **alcanzar objetos** estando de pie
- **pisar** en distintas direcciones
- **caminar a** distintas velocidades y en distintos entornos
- **levantarse** del suelo

Las actividades como caminar, el tai chi o los ejercicios de equilibrio también ayudan.

- Los fisioterapeutas también pueden:
- enseñarte a **realizar con seguridad actividades cotidianas**, como levantarte de una silla o subir escaleras
- valorar si necesitas un **andador o un bastón**
- **darte recomendaciones para que tu casa sea más segura**, como instalar barras de sujeción en los baños, asegurar las alfombras y mejorar la iluminación
- aconsejarte sobre el **calzado**
- ayudarte a identificar cuándo puedes necesitar ayuda de **otros miembros del equipo sanitario.**



¿Cuál es tu nivel de riesgo?

Riesgo bajo: ser un adulto mayor **sin antecedentes de caídas**, o haber sufrido una caída no grave, y **no tener problemas de equilibrio ni para caminar.**



Riesgo medio: haber sufrido una sola caída, y tener algunos problemas de equilibrio o para caminar.



Alto riesgo: haber sufrido una sola caída con lesión, múltiples caídas (>2) en el último año, padecer fragilidad, ser incapaz de levantarse tras la caída sin ayuda durante al menos una hora, haber perdido el conocimiento y la continencia.



Un fisioterapeuta podrá evaluar tu nivel de riesgo y las estrategias que debes poner en marcha para evitar nuevas caídas. Un fisioterapeuta puede evaluar:



• tu **fuerza** muscular, **movilidad** y **flexibilidad**



• tu **estabilidad**, por ejemplo, al **caminar** o realizar **tareas cotidianas**

• tu **capacidad de razonamiento** y **memoria**

El fisioterapeuta suele colaborar estrechamente con otros profesionales sanitarios, como médicos y terapeutas ocupacionales. Es lo que se denomina enfoque multidisciplinar.

Por qué es importante prevenir las caídas

Las caídas son una de las principales causas de lesiones entre las personas mayores, y a menudo tienen consecuencias graves como fracturas, pérdida de independencia e incluso la muerte.

Saber cómo **prevenir las caídas** puede ayudarte a **mantenerte seguro** y a **conservar tu calidad de vida.**



Mantente seguro e independiente: habla hoy mismo con un fisioterapeuta sobre cómo prevenir las caídas.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 de septiembre

www.world.physio/wptday