**La prevención de caídas**

**El papel de la fisioterapia**

**(Documento** **modificado por "Lire et écrire")**

**Version espagnole**

Abcdefghijhlmnopqrstu

**Introducción:**

Las caídas constituyen un verdadero problema de salud pública, ya que causan numerosos heridos y una carga onerosa para la sociedad. En Suiza, cada año, unas 285’000 personas se ven afectadas. Un herido sobre 3 tiene más de 65 años. Una caída puede tener graves consecuencias para el bolsillo pero, sobre todo para la calidad de vida. Después de un accidente de este tipo, las personas pierden a menudo confianza en ellas y tienen tanto miedo de volver a caer que el riesgo aumenta. Un círculo vicioso.

**Es posible evitar caídas o disminuir el riesgo de volver a caer. Este documento le explica cómo puede intervenir la fisioterapia.**

**¿Por qué las personas de más de 65 años en particular?**

Con la edad, las causas de una caída aumentan sensiblemente.

Razones vinculadas a la persona y a su estado de salud:

* la disminución de la movilidad
* los problemas de equilibrio
* los problemas de visión
* los músculos se vuelven más débiles
* las dificultades intelectuales (como la concentración, la comprensión)
* la incontinencia urinaria
* el aumento de dolores
* la resistencia al alcohol que disminuye
* una alimentación poco equilibrada
* el efecto de los medicamentos
* el efecto de drogas
* el estrés
* el miedo a caer de nuevo

Razones que dependen de sus condiciones de vida:

* una iluminación insuficiente
* un suelo húmedo o resbaladizo (nieve, lluvia)
* el uso de escaleras y taburetes
* la elección de zapatos
* una mala o ninguna utilización de medios auxiliares (como los bastones ingleses o los andadores)
* la presencia de animales domésticos.

**El lugar de la fisioterapia**

Varios profesionales del campo de la salud participan en la prevención de caídas, como los ergoterapeutas, médicos, fisioterapeutas y muchos otros. Intercambian y colaboran con el fin de establecer las medidas necesarias y útiles a cada persona.

El fisioterapeuta es un hombre o una mujer especialista del movimiento. Desempeña un papel importante en la prevención de caídas. Muchas de las caídas están vinculadas a la condición física de una persona (como la flexibilidad, la fuerza, la resistencia a la fatiga, la coordinación y la velocidad).

La fisioterapia es reembolsada por el seguro médico si la prescribe un médico. Las sesiones tienen lugar de manera individual (un paciente con un terapeuta). Ciertos fisioterapeutas proponen igualmente cursos en grupo de unas 5 personas. Esta solución puede ser interesante para las personas que tienen pequeñas pérdidas de equilibrio y/o de fuerza.

**La fisioterapia interviene sobre:**

* **La movilidad articular y la flexibilidad**
* **La fuerza muscular**
* **La resistencia (es decir la resistencia a la fatiga)**
* **La coordinación y el equilibrio**
* **La velocidad**
* **La incontinencia urinaria**

**La movilidad articular y la flexibilidad**

Caminar, correr, subir escaleras, inclinarse hacia adelante, agacharse o ponerse de rodillas, estirarse y ponerse de puntillas: todos estos movimientos de la vida cotidiana pueden volverse más difíciles de realizar a causa de las contracciones y/o los dolores.

A menudo, la movilidad disminuye muy lentamente y sin que uno se dé cuenta. Una movilidad disminuida puede conducir a cojear, causar desequilibrios, conducirnos a comportamientos arriesgados y provocar una caída. Los dolores pueden también desviar la concentración.

El fisioterapeuta analiza el movimiento. Dispone de medios eficaces para mejorar la movilidad de una articulación o del cuerpo entero y aliviar el dolor al mismo tiempo. Los ejercicios a domicilio prolongarán y aumentarán el efecto de la fisioterapia.

**La fuerza muscular**

¿Los muslos comienzan a temblar a la mitad de la escalera, necesita la ayuda de los brazos para levantarse de una silla, las pantorrillas queman cuando llega a lo alto de una pequeña pendiente y el kilo de harina pesa cada vez más?

La cantidad y la talla de nuestros músculos disminuyen con los años. Es importante entrenarlos y alimentarlos bien para evitar perder demasiada fuerza y muy rápidamente. Todas las actividades cotidianas solicitan de la fuerza muscular, que sea caminar o correr, levantarse, sentarse, hacer las compras, preparar una comida, entrar a la bañera, vestirse. La pérdida de la fuerza muscular pone en peligro nuestro equilibrio y diminuye la posibilidad de agarrarse a algo o de atenuar el impacto al momento de una caída.

En fisioterapia, la fuerza muscular puede ser medida con ayuda de pruebas simples y adaptadas a la problemática de las caídas. El terapeuta escoge los ejercicios adecuados y adaptados a las necesidades y posibilidades del paciente (teniendo en cuenta por ejemplo los dolores). Presta atención a que el paciente los ejecute correctamente y adapta su intensidad y el número de repeticiones en función de la evolución.

**La vitalidad (es decir la resistencia a la fatiga)**

¿Aún no ha llegado al supermercado y ya está sin aliento y en sudor? Difícil de concentrarse al mismo tiempo en las compras a hacer y la correa del perro amarrado en la entrada de la tienda.

Una buena resistencia garantiza una buena irrigación sanguínea de todos los órganos de nuestro cuerpo, lo que es primordial para su buen funcionamiento. Se recomienda una actividad física de 30 minutos por día (jardinería, caminata, bicicleta, natación…).

El fisioterapeuta sabe evaluar su nivel de resistencia. El le guiará en la elección de actividades adaptadas a su situación y le enseñará a reconocer la intensidad óptima del ejercicio.

**La coordinación y el equilibrio**

¿Le han hecho notar que se para cuando habla? ¿Pierde el equilibrio en la calle y da la impresión de haber bebido? ¿Tiene que apoyarse en su biblioteca, al respaldo del sillón y al marco de cada puerta para ir del dormitorio a los servicios y sus brazos están regularmente cubiertos de hematomas?

El equilibrio y la coordinación dependen en gran medida de nuestra capacidad de sentir la posición de nuestro cuerpo en el espacio y a adaptarlo en todo momento. Por ejemplo, evaluamos la calidad del suelo bajo nuestros pies: ¿es regular, sólido o blando y resbaladizo?

Desgraciadamente, estas capacidades diminuyen con la edad…

Es posible mantener estas capacidades e incluso mejorarlas con ejercicios adaptados. Con un poco de creatividad de la parte del fisioterapeuta, es incluso divertido. El sabrá igualmente enseñarle cómo hacer para adaptarse y hacer contrapeso a su falta de equilibrio, de ser necesario.

**La velocidad**

¿Ha cruzado apenas la mitad de la calle y el semáforo comienza ya a parpadear? Y sin embargo, usted no se ha demorado, son sus piernas que ya no van tan rápido. Son momentos desagradables y potencialmente peligrosos, ya que podría estar tentado de precipitarse y perder el control de su equilibrio.

La velocidad de la marcha depende de varias cosas y en particular de la fuerza muscular y del equilibrio, de lo que ya hemos hablado.

**La incontinencia urinaria**

La urgencia de orinar, lo que quiere decir la necesidad repentina y urgente de ir al baño, sobre todo de noche, es un factor importante de riesgo de caída.

Si está afectado por este tipo de problema, se aconseja hablar con un médico especialista (urólogo o ginecólogo).

Un tratamiento de fisioterapia del perineo (músculo de la pelvis) puede ser indicado.

Verena Bensaddik-Brunner, Fisioterapeuta Todos los derechos reservados

**La Liga ginebrina contra el reumatismo (LGR) organiza diversos cursos de gimnasia que buscan mejorar el equilibrio, la fuerza y la coordinación.**

**Consultas individuales para detectar las dificultades del equilibrio tienen igualmente lugar en la LGR, una vez por mes, duración unos 45 minutos.**

**En caso de interés, no dude en contactarnos al 022.718.35.55.**

**\*\*\*\*\*\*\***

abcdefghijhlmnopqrstuvwxyz

**Liga Ginebrina contra el Reumatismo (LGR)**

Rue Merle d’Aubigné 22

1207 Ginebra

Texto modificado por "l’Association

Lire et écrire / Section Genève".

Este texto estará próximamente disponible en albanés y español en

www.laligue.ch/?q=page/prévention

Texto original disponible en

[www.laligue.ch](http://www.laligue.ch)

Teléfono 0041 22 718 35 55

Fax 0041 22 718 35 50

Horas de apertura:

De lunes a viernes

De 8h30 a 12h00 y de 14h00 a 17h00

[www.laligue.ch](http://www.laligue.ch)

E-mail laligue@laligue.ch

Iban CH97 0900 0000 1200 4967 4

 Avec le soutien de :

