

Cómo evitar las caídas...

Consejos de una ergoterapeuta

Version espagnole



Cómo evitar las caídas...

Desde nuestra más tierna infancia estamos a la búsqueda de equilibrio. Si les observamos atentamente, los niños pequeños están siempre en movimiento. Experimentan las posibilidades del cuerpo y amplían los límites del equilibrio. Los juegos, luego el deporte mejoran la destreza, la rapidez hasta que los movimientos complejos se vuelven costumbres.

Con la edad, nos movemos menos y a veces, incluso ya no practicamos ningún deporte. Sin embargo, incluso en la edad adulta es posible estimular nuestros músculos y nuestros reflejos, conservar nuestra flexibilidad y nuestras articulaciones mientras que no estén dolorosas. Sin ir a un gimnasio, así es cómo podemos entrenarnos fácilmente:

- Tomar la escalera en vez del ascensor para ejercitar los músculos;
- Caminar sobre una línea o un borde de acera para ejercer nuestro equilibrio;
- Caminar de cuando en cuando descalzos para estimular la planta de los pies, el equilibrio y hacer trabajar las articulaciones;

Para evitar las caídas, debemos prestar atención a muchas cosas. Mientras nuestros reflejos funcionan correctamente, logramos guardar el equilibrio, pero a medida que envejecemos, tenemos que ser más prudentes.



Para evitar las caídas, debemos prestar atención:

A nuestra forma de vestir:

- llevar calzado apropiado a la situación y al tiempo;
- prendas de vestir adaptadas que permitan el movimiento (ni muy amplios, ni muy ajustados).

A los obstáculos y peligros en la casa:

- alfombras y felpudos;
- escaleras de tijera;
- sillas de ruedas;
- Piso resbaladizo de una bañera o ducha;
- Objetos tirados por el suelo;
- Umbrales de balcones o de puertas.

A los obstáculos y peligros al exterior:

- Escaleras;
- Circulación;
- Raíces de árboles que deforman la acera;
- Zona de obras;
- Objetos depositados para la recolección.

Constantemente debemos observar lo que sucede a nuestro alrededor y evitar las distracciones (teléfono, auriculares). Hay que ser particularmente prudente por la noche o en los lugares mal iluminados.

Nuestra visión contribuye también a un buen equilibrio. Es importante hacerse un control regular de los ojos.

En resumen:

Los movimientos del cuerpo son importantes para conservar nuestros reflejos. La caminata, el deporte y los juegos permiten mantener nuestras capacidades.

Observar y analizar nuestro entorno permite correr un mínimo de riesgos. A menudo, pequeños cambios en nuestra forma de vestir o en nuestro mobiliario bastan para evitar una caída.

Dorothee Masson, ergoterapeuta
Junio de 2019

Texto modificado por «Association Lire et écrire/Section genevoise»
Este texto está igualmente disponible en albanés y español en [www.laligue.ch/?q=page/prévention](http://www.laligue.ch/?q=page/pr%C3%A9vention).

Texto original disponible en www.laligue.ch

La Liga Ginebrina contra el Reumatismo (LGR) organiza cursos de gimnasia destinados a mejorar el equilibrio, la fuerza y la coordinación.

Las consultas individuales de detección precoz de problemas del equilibrio tienen lugar igualmente en la LGR, una vez por mes, duración de unos 45 minutos.

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

Todos los derechos reservados

**La enfermera especialista de la Liga está a su disposición
para informarle y ayudarle a encontrar soluciones
para mejorar su calidad de vida.
A nuestro equipo le dará gusto acogerle
en sus locales.
No dude en hacernos una visita.**

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

Rue Merle d'Aubigné 22
1207 Ginebra

Teléfono 0041 22 718 35 55
Fax 0041 22 718 35 50

Horario de apertura:
De lunes a viernes
De 8:30 a 12:00 h y de 14:00 a 17h00 h

www.laligue.ch
E-mail laligue@laligue.ch
Iban CH97 0900 0000 1200 4967 4



Con el apoyo de:

