



Entrenando para no caerse

Tras los resultados exitosos del pasado año, el Consistorio y la Escuela Universitaria de Enfermería y Fisioterapia relanzan el curso "Prevención de caídas" entre los mayores

C.A.S. | SALAMANCA

UN alto índice de mortalidad y también de morbilidad entre las personas mayores se debe a las caídas. Además de las consecuencias físicas como las fracturas o incluso el fallecimiento, los tropiezos conllevan también secuelas psíquicas en los ancianos como la pérdida de autonomía y confianza, la tendencia a ralentizar las actividades de la vida diaria y el aislamiento.

Por eso, tras los exitosos resultados del pasado año, el Ayuntamiento, en colaboración con la Escuela de Enfermería y Fisioterapia de la Universidad de Salamanca, promueve la segunda edición del programa "Prevención de caídas" con talleres para las personas mayores en los centros municipales Tierra Charra y Juan de la Fuente.

"Hay circunstancias que inciden en una caída como padecer enfermedades crónicas, la ingesta de fármacos, problemas neurológicos, carencias de visión, dificultades auditivas... Por eso, con este programa intentamos detectar la problemática, informar a los mayores de lo que tienen que evitar, como eliminar obstáculos en el ámbito doméstico y social, les enseñamos actitudes posturales y cómo reaccionar ante una caída", explicó ayer la concejala de Mayores, Dori Barbero, que visitó en el centro Tierra Charra a los 22 mayores (17 mujeres y 5 hombres) que entrenan para no caerse.

Durante las veinte sesiones de cincuenta minutos del taller, una terapeuta ocupacional dirige los ejercicios prácticos de equilibrio, posturales y de coordinación e incide en los consejos. Así, en el hogar, es fundamental que la habitación que ocupa la persona mayor esté bien iluminada y se eviten obstáculos como objetos pequeños, mascotas o alfombras con las que se pueda tropezar. Además, los ancianos deben conocer sus limitaciones y hacer uso de anda-



Dori Barbero (2ª izda.) se sumó a los ejercicios prácticos de equilibrio y coordinación del taller. | GALONGAR

LOS DETALLES

Inscripción

Las personas interesadas en participar en las futuras sesiones del programa que se realizarán en el Centro municipal Juan de la Fuente pueden inscribirse ya hasta el 4 de marzo. Es imprescindible ser titular del Carné Municipal de Mayores. La adjudicación de plazas se realizará mediante sorteo.

Taller de Terapia Ocupacional

También se ha abierto el plazo de inscripción para el taller de Terapia Ocupacional en el Centro Juan de la Fuente para mejorar habilidades y capacidades.

dor o bastones si fuera necesario.

Hace ya 22 años que la Escuela Universitaria de Enfermería y Fisioterapia explora el asunto de las caídas en los mayores, "un problema socioeconómico muy importante, a parte de sanitario", según reconocía el catedrático José Ignacio Calvo Arenillas, impulsor del proyecto. "Nos hemos dado cuenta de que entrenando a los mayores conseguimos que disminuya significativamente el número de caídas". Este modelo pionero es ya un referente para geriatras mexicanos o estudiantes finlandeses que acudirán a Salamanca este año para conocer el programa.

Calvo Arenillas destaca que en invierno en Salamanca las caídas

predominan en la calle debido al hielo y a que "las personas mayores no se quedan en casa". "Suelen ser por calzado inadecuado o en pasos de bordillos".

El catedrático subraya que con los ejercicios de entrenamiento para los huesos y músculos y un mayor control del medio, los mayores reaccionan antes y las consecuencias de las caídas son "menos duras" que en la población en general. "Cuando la persona no está entrenada, lo más probable es que tenga fractura de cadera porque la masa ósea disminuye, pero los mayores de nuestros talleres ya no se caen y raramente sufren fracturas", destaca Calvo Arenillas, muy satisfecho con los resultados.