



Prevenir caídas

Más ejercicio, menos caídas

Un tercio de los mayores de 65 años sufren caídas cada año que se pueden prevenir con ejercicios para el equilibrio, la marcha y la fuerza muscular.

Sabemos que más de un tercio de las personas mayores de 65 años sufren caídas cada año. Y se ha demostrado que los ejercicios para el equilibrio, la marcha y la fuerza muscular previenen las caídas en estos individuos.

Una revisión Cochrane que acaba de actualizarse ha evaluado los efectos (beneficiosos y perjudiciales) de las intervenciones para la prevención de caídas en personas mayores. En la revisión se incluyeron 108 ensayos clínicos controlados (publicados hasta el 2 de mayo de 2018), con un total de 23.407 participantes de 25 países diferentes, con una media de edad de 76 años y en su gran mayoría mujeres (el 77%).

La revisión muestra que el ejercicio basado principalmente en entrenamiento funcional -aquel que busca potenciar las capacidades físicas globales- y de equilibrio redujo las caídas en comparación con un grupo de control inactivo. Los programas que combinan distintos tipos de ejercicio (habitualmente, ejercicios funcionales y de equilibrio, más ejercicios de fuerza), así como el taichí, probablemente también puedan reducir las caídas. No se encontró evidencia suficiente para determinar el efecto que pueden tener los programas de ejercicio basados exclusivamente en ejercicios de fuerza, en el baile o en caminar. Y no se halló ninguna evidencia que permita determinar el efecto de los programas basados en ejercicios de flexibilidad o de resistencia.

Los efectos de estos programas de ejercicio son inciertos para otros resultados no relacionados con las caídas. Los eventos adversos, cuando se informaron, fueron en su mayoría no graves.



Información extraída de Cochrane (es.cochrane.org) y adaptada por OCU. La finalidad de Cochrane es revisar y sintetizar la investigación científica, para que pacientes y profesionales tomen decisiones basadas en información fiable.