

Empoderamiento
de la mente.
Fortalecimiento
del cuerpo.
Inspiración
de la creatividad.

Mito 1: No sufrí ninguna caída, de modo que no es un problema para mí.

REALIDAD: Cada año, una de cada tres personas mayores de 65 años sufre una caída lo suficientemente grave como para necesitar atención médica. Las caídas causan fracturas de cadera y otras lesiones graves. Aprender qué hacer para prevenir su primera caída es tan importante como aprender qué hacer si se ha caído en el pasado.

Mito 2: Las caídas solo son una parte de envejecer.

REALIDAD: Nuestros cuerpos cambian con el paso del tiempo, y algunos de esos cambios aumentan el riesgo de caídas. A medida que las personas envejecen pueden tener problemas con su visión, sentido del equilibrio, movilidad, estructura ósea y/o reflejos. Estas cuestiones aumentan potencialmente el riesgo de caídas, pero también pueden abordarse terapéuticamente para disminuir la probabilidad de que contribuyan a una caída. Aprender cómo compensar cualquier cambio en el funcionamiento físico es un paso importante para prevenir futuras caídas.

Mito 3: Mientras me quede cerca de casa, puedo evitar caerme.

REALIDAD: Más de la mitad de todas las caídas ocurren en el hogar. Las personas se sienten muy cómodas en su hogar y pueden ignorar (o incluso no ser conscientes de) los problemas de seguridad en el hogar que pueden contribuir a la caída.

Mito 4: Si he sufrido una caída, la mejor manera de evitar caer de nuevo es disminuir mi nivel de actividad, limitar mis caminatas, y tratar de quedarme sentado tanto como sea posible.

REALIDAD: ¡Éste puede ser el mito más grande de todos cuando se trata de protegerse contra caídas! En realidad, la inactividad aumenta el riesgo. Luego de sufrir una caída, usted reduce su nivel de actividad/camina menos. Esto, de hecho, hace que usted se vuelva más débil, y posiblemente disminuye su rango de movilidad. A medida que se debilita, usted se siente más inestable e incluso camina menos. Este ciclo realmente hace que sea más probable que se caiga cuando camine.

Mito 5: Para protegerse contra caídas, sólo los ejercicios de equilibrio son efectivos.

REALIDAD: Si bien los ejercicios de equilibrio son importantes, otros tipos de ejercicio también contribuyen a prevenir caídas. Los ejercicios aeróbicos mejoran el estado cardiovascular y aumentan el flujo de sangre al cerebro. Los ejercicios de fortalecimiento aumentan la musculatura. Los ejercicios de flexibilidad ayudan a mantenernos flexibles.

Mito 6: Una vez perdidas, la fuerza y la flexibilidad muscular nunca pueden recuperarse.

REALIDAD: Es cierto que a medida que envejecemos, experimentamos una disminución de la masa muscular/fuerza y nos volvemos menos flexibles. Pero el ejercicio puede contribuir a restablecer parte de esa pérdida y ayudar a prevenir una pérdida mayor.

Mito 7: Para prevenir caídas, el ejercicio debe ser intenso.

REALIDAD: ¡Incluso un poco de ejercicio ayuda! Simplemente salir a caminar alrededor de la manzana ha demostrado tener un efecto beneficioso sobre una serie de sistemas corporales, como la fuerza muscular, el sistema cardiovascular y la coordinación.

Mito 8: Los medicamentos no pueden aumentar el riesgo de caídas.

REALIDAD: Es cierto que algunos medicamentos ayudan a protegerse contra las caídas al tratar condiciones que aumentan el riesgo de una persona de caer, como la artritis, la osteoporosis y la presión arterial baja. Pero en realidad los efectos secundarios de algunos medicamentos (inclusive los de venta libre) pueden exponernos a un mayor riesgo de caídas.