

## ¿Cómo prevenir caídas en personas mayores?

### **Vivir 100, Centro de Entrenamiento Personal especializado en personas mayores, da las pautas necesarias para mantener una buena calidad de vida, prevenir caídas y lesiones importantes**

Se debe hacer ejercicio físico a todas las edades y mantener una buena calidad de vida. ¡Una verdad irrefutable! ¿Qué se consigue con esto? Evitar lesiones y prevenir caídas, algo que, aunque parezca sorprendente, representa un importante problema de salud pública.

Se estima que el 30% de los mayores de 65 años y el 50% de los mayores de 80 tienen, al menos, una caída al año. El 25% de las personas que sufren una caída tendrán lesiones que les hagan perder la movilidad y, por tanto, la independencia. Hay más consecuencias además de posibles fracturas y heridas: el miedo a volver a caer y el daño psicológico que esto puede acarrear. ¿Cómo podemos prevenirlas? 'Vivir100' da varias claves:

#### Ejercicios específicos para la prevención de caídas

Se debe realizar un calentamiento previo con movimientos dinámicos. Haremos dos clases de ejercicios. Por un lado los de equilibrio con acciones como: lateralizar el cuerpo a los lados, adelante y atrás, pasándonos una pelota; hacer pasos adelante y atrás, levantar un pie a un escalón, volver a bajarlo y levantar el otro; caminar de lado apoyados en la pared o caminar apoyados en la pared, subiendo al máximo las rodillas.

El entrenamiento de equilibrio es básico para disminuir el riesgo de caídas, aumentar la autoconfianza y la cantidad de movimientos seguros que se hacen al día provocando, además, un mayor gasto calórico que previene el sobrepeso.

Por otro lado, ejercicio de fuerza, para mejorar, entre otras cosas, la densidad ósea. Esta clase de entrenamiento es la base esencial ya que con fuerza podemos sostener el cuerpo. ¿Qué podemos hacer? Apoyados en una silla, elevamos talones flexionando tobillos, o elevando las puntas del pie.

El entrenamiento de resistencia nos ayudará a dar un paseo sin fatigas, subir cuestas o, incluso, realizar una carrera. Hablando de caminar:

#### ¿Es caminar un ejercicio?

Según 'Vivir 100', "caminar no es un ejercicio en sí, es una forma de desplazarse. Si organizamos el tiempo, la intensidad a la que caminamos y los descansos que haremos en base a un objetivo ya sí se convertirá en un ejercicio". Caminar, por tanto, no es suficiente para mantener la capacidad de andar. Hay otras pautas imprescindibles que se deben hacer para mantenerse ágiles y móviles evitando con ellos caídas: actividades de piernas, caderas, tobillos y core son, principalmente, los que harán que la persona se valga por sí misma. Sentadillas, pesos muertos, ponerse de puntillas...

El equilibrio y la estabilidad de las articulaciones dependerá del correcto funcionamiento y conexión de los músculos, huesos y sistema neurológico, lo que conlleva una buena movilidad además de provocar felicidad y seguridad, pilares básicos para evitar las caídas de nuestros mayores.

**Datos de contacto:**

Sorti Studio  
617833788

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Sociedad Entretenimiento](#) [Medicina alternativa](#) [Otros deportes](#) [Personas Mayores](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>