



Las personas mayores recibirán consejos para prevenir caídas

El vídeo PRECAN recoge consejos para evitar los riesgos más habituales de caídas detectados en un estudio realizado entre 1.500 personas de más de 65 años.

Granada, 24 de febrero. Bajo el eslogan "*Eres grande, cuídate*", la **Fundación IAVANTE**, la **Fundación Pfizer** y la **Fundación Andaluza de Servicios Sociales**, han presentado esta mañana un estudio sobre los motivos de caídas más frecuentes en las personas mayores y los soportes de divulgación que se han elaborado a partir de los resultados, para la educación de personas mayores y cuidadores en la prevención de estos accidentes.

En el acto, en el que participaron la directora gerente de IAVANTE, **Carmen Blanco**, el director gerente de la Fundación Andaluza de Servicios Sociales, **Pedro Rodríguez** y la directora de la Fundación Pfizer, **Esperanza Guisado**, se presentaron las conclusiones de dicho estudio, realizado en tres áreas geográficas de Granada, rural, costera y urbana, como muestra extensible al resto del territorio nacional.

El estudio, llevado a cabo por un equipo de investigadores y becarios del Colegio Andaluz de Doctores y Licenciados en Ciencias Políticas y Sociología, se ha realizado entre un total de 1.500 personas mayores a los que se les ha preguntado sobre aspectos sociodemográficos, de movilidad, recursos sociales, medicación, elementos ambientales de su entorno, mobiliario urbano, entre otros.

De los resultados se desprende que casi la cuarta parte de los encuestados había sufrido una caída en los seis meses anteriores y de estos, uno de cada tres lo había hecho en más de una ocasión. El 73% de los que se habían caído, manifiestan su miedo a volver a caerse.

Por regla general, las mujeres se caen más que los hombres, y la edad es una variable muy significativa, a edad más avanzada, mayor es el índice de caídas, aunque en los segmentos más elevados vuelve a disminuir, probablemente por la disminución de la movilidad a estas edades y el especial cuidado que reciben.

La actividad cotidiana y las relaciones sociales se manifiestan en el índice de caídas como factores que disminuyen las caídas, ya que mantienen a las personas activas, ágiles y con buen estado de ánimo.

Un dato llamativo es el referente al lugar donde se producen estos accidentes, que en el 70 por ciento de los casos es el domicilio. Dentro de la casa, el salón, dormitorio y escaleras son las estancias donde se concentran mayor índice de caídas.

Con esta información, la Fundación IAVANTE ha elaborado un vídeo y folletos que servirán para difundir los consejos que de él se desprenden. Con ellos se estima llegar a más de 800.000 personas mayores y cuidadores, que son el público diana del estudio, a través de los más 1.800 centros con los que trabaja la Fundación Andaluza de Servicios Sociales. Entre éstos últimos se encuentran centros de día, centros de estancia diurna, residencias, asociaciones y servicios sociales comunitarios.

En estos soportes, los especialistas recomiendan visitar al médico al menos una vez al año, sobre todo si se percibe pérdida de visión, oído o se sufren mareos. En el hogar se recomienda el uso de alfombras gruesas y bien fijadas al suelo, para evitar que enreden en los pies, el uso de luces nocturnas, instalar a la mano los interruptores del dormitorio y se aconseja permanecer sentados un momento antes de levantarse de la cama.



Otro de los apartados, el relacionado con los medicamentos, recuerda que se deben seguir las instrucciones de uso indicada por el médico y no automedicarse. Y en lo referente a las relaciones sociales, se debe mantener la actividad diaria, las relaciones con familiares y amigos y ejercicio moderado. Junto a estos consejos se adjunta una tabla de ejercicios para que las personas mayores realicen en casa o en los centros.

Los consejos y tablas de ejercicios se pueden consultar a través de las páginas web de las tres instituciones: www.iavante.es, www.fundacionpfizer.org y www.juntadeandalucia.es/fundaciondeserviciosociales.

La Fundación IAVANTE, es una organización sin ánimo de lucro, dependiente de la Consejería de Salud de la Junta de Andalucía. Entre sus objetivos, además de dar formación a profesionales sanitarios, se encuentra la realización de actividades que supongan un incremento en la salud de la población y una mejora en el funcionamiento de los servicios socio-sanitarios.

La Fundación Pfizer, constituida en julio de 1999 fruto del compromiso de Pfizer con la sociedad española para la integración social y colaboración científica, tiene como objetivo atender el cuidado de la salud y el bienestar socio-sanitario de la población, para promover un envejecimiento saludable.

La Fundación Andaluza de Servicios Sociales es una entidad sin ánimo de lucro, adscrita a la Consejería para la Igualdad y Bienestar Social de la Junta de Andalucía, que, como instrumento de la misma, colabora en la promoción, desarrollo y gestión de recursos de atención social dirigidos a las personas, a las familias y a los grupos en que éstas se integran para favorecer su bienestar en la Comunidad Autónoma de Andalucía.

Para más información:

Fundación IAVANTE
Diego Romero
Subdirector de Marketing y Comunicación
951 01 53 00
670 94 52 63
diego.romero@iavante.es
www.iavante.es

Fundación Pfizer
Maite Hernández
91 490 98 99
maite.hernandez@pfizer.com
www.fundacionpfizer.org