

## **65 por ciento de personas de más de 70 años tienen una caída al año**

Accidentes en el hogar o en el transporte público podrían generar fracturas y disminuir su movilidad

Las personas de 60 años o más sufren al menos una caída al año, principalmente en el hogar, lo que provoca contusiones, fracturas y problemas de movilidad que ponen en riesgo su calidad de vida y que podría derivar en cuadros de depresión y ansiedad, declaró el doctor David Leal Mora, Jefe del Servicio de Gerontología del Antiguo Hospital Civil Fray Antonio Alcalde, en conferencia de prensa a propósito del Día Nacional del Adulto Mayor.

“Las caídas en las y los pacientes ancianos son muy frecuentes; por lo general, una persona de 60 años o más tendrá cuando menos una caída al año y las personas que tienen esas caídas es muy probable que para el siguiente año vuelvan a tener otra. Entre más se envejece hay más probabilidad de caerse”, advirtió.

Agregó que hasta 65 por ciento de las personas adultas mayores de más de 70 años tienen un evento de caída al año, lo que representa un problema para la morbilidad y mortalidad para este sector de la población. El baño de los hogares y el transporte público son los principales lugares en los que ocurren estos accidentes.

Señaló que la consecuencia de las caídas en las y los ancianos es la fractura de cadera, que provoca una disminución en su calidad de vida e independencia, por lo que recomendó a las personas que las cuidan implementar adecuaciones para evitar estos accidentes, como colocar agarraderas y parches antiderrapantes en el baño; que la persona se asee sentada en una silla o en compañía de alguien; también es viable proporcionarles un bastón y colocar rampas en la entrada a su casa o en la calle para facilitar su movilidad.

Leal Mora enfatizó que dar seguimiento puntual a las enfermedades crónico-degenerativas como diabetes o hipertensión es importante para evitar que las personas adultas mayores desarrollen demencia vascular que complique su calidad de vida y sus capacidades cognitivas.

**Ciudades amigables para adultos mayores**

Leal Mora subrayó que uno de los obstáculos al que las personas adultas mayores se enfrentan es que no hay una infraestructura urbana adecuada a sus necesidades, pues muchas calles carecen de rampas, algunos edificios no tienen elevadores, las unidades de transporte público tienen escalones altos y los tiempos en los semáforos para cruzar las calles son muy cortos para su manera pausada de caminar.

Recordó que en México, actualmente, 12 por ciento de la población tiene más de 60 años y para 2050 este segmento crecerá a 25 por ciento, por lo que es momento de tomar en cuenta a los geriatras (especialistas que atienden a adultos mayores) para adaptar las ciudades de acuerdo con sus necesidades, tanto en temas de salud como en infraestructura.

La doctora Carmen Martín Barranco, de la maestría en Movilidad Urbana, Transporte y Territorio del Centro Universitario de Tonalá (CUT) de la UdeG, afirmó que las autoridades deben de propiciar que las banquetas estén en un estado óptimo, con una amplitud adecuada y sin hoyos o baches para que ellos puedan caminar a la velocidad que su cuerpo les permite; en el transporte público habría que cambiar el diseño de los autobuses, que tenga una manera fácil de subir y de transportarse con seguridad.

“La falta de estas circunstancias es lo que les detiene a salir de su casa o de acceder a estos recursos, que ni siquiera los tienen en proximidad; necesitan de un transporte público óptimo o pierden un poco de autonomía esperando que alguien los pueda llevar en algún momento; se requiere de adaptación y de diseño de calles y de las unidades vehiculares”, explicó.

La doctora Martín Barranco forma parte de un equipo que realiza un estudio entre especialistas en gerontología y de movilidad urbana y territorio, cuya intención es generar propuestas para que quienes atienden a las personas adultas mayores sean tomados en cuenta para el diseño de la infraestructura urbana.

El doctor Fernando Calonge Reillo, profesor investigador de la Academia de la Maestría en Movilidad Urbana, Transporte y Territorio del CUT, aseguró que aunque las autoridades han avanzado en el tema de accesibilidad con proyectos como la Línea 3 del Tren Ligero y el Macro Periférico, en muchas ocasiones las personas adultas mayores batallan para tener acceso a las rampas o usar las escaleras, porque a veces los elevadores no funcionan.

“Todos esos problemas conllevan, sobre todo en esas etapas en que las y los adultos mayores perdieron ciertas funcionalidades, que no puedan usarlas y que sean estaciones con sistemas inaccesibles para ellos. Se hacen esfuerzos, pero aún no se ha pensado en minimizar los traslados del adulto mayor porque los vehículos siguen teniendo paso prioritario”, expresó.

## **Atentamente**

**“Piensa y Trabaja”**

**“2022, Guadalajara, Hogar de la Feria Internacional del Libro y Capital Mundial del Libro”**

**Guadalajara, Jalisco, 29 de agosto de 2022**

**Texto: Mariana González-Márquez**

**Fotografía: Adriana González**

## **Etiquetas:**

[David Leal Mora](#) <sup>[1]</sup>

---

**URL Fuente:** <https://www.comsoc.udg.mx/noticia/65-por-ciento-de-personas-de-mas-de-70-anos-tienen-una-caida-al-ano>

## **Links**

[1] <https://www.comsoc.udg.mx/etiquetas/david-leal-mora>