

# Intervenciones para reducir el riesgo de caídas

Una mirada desde la fisioterapia



## Ejercicio multicomponente

El ejercicio **multicomponente** compuesto por ejercicios **aeróbicos**, ejercicios de **fuerza** y **equilibrio** es la intervención terapéutica más efectiva para reducir el riesgo de caídas

## Seguridad en el domicilio

- Retirada de **objetos** que puedan suponer un **obstáculo**
- Reparar **alfombras** o suelos inestables
- **Barandilla** en duchas junto con suelos **antideslizante**
- **Iluminación**



## Entorno

Analizar el **entorno** y **espacios públicos**. Del mismo modo asegurarse de los posibles peligros presentes a la hora de **move**: transportes públicos, aceras ...

## Educación

1. Trabajo **cognitivo** y miedo a caerse
2. Aprender a como **levantarse** de una caída
3. Educar sobre los **factores** de riesgo: intrínsecos y extrínsecos



## Suplementación

Reduce el riesgo de caídas en un 20%. Consultar siempre con un profesional antes de iniciar el tratamiento, pero las dosis recomendadas suelen ser:

- $\geq 1000$  UI/día de **Vitamina D**
- Entre 1000-2000 mg/día de **Calcio**

## Apoyo Profesional

En caso de dudas, inquietudes, etc. cuente siempre con el **apoyo** de un **profesional**.

En el siguiente enlace puede encontrar más información:

[www.reallygreatsite.com](http://www.reallygreatsite.com)

