



MIEDO A CAER: UNA PROBLEMÁTICA URGENTE ENTRE LAS PERSONAS MAYORES EN LA COMUNIDAD

Patrícia Pires^{1,2} Joana Carvalho^{3,4}, Telma Pires^{1,5} Oscar Ribeiro^{6,7}

¹Centro Académico Clínico de Trás-os-Montes y Alto Duero – Profesor Doctor Nuno Grande - CACTMAD, Portugal. ² Escuela Superior de Salud de la Universidad de Trás-os-Montes y Alto Duero. ³ Centro de Investigación en Actividad Física, Salud y Ocio (CIAFEL), Facultad de Deporte, Universidad de Oporto. ⁴ Facultad de Deportes, Universidad de Oporto, Portugal. ⁵ Instituto Politécnico de Braganza. ⁶ Centro de Investigación en Tecnologías y Servicios de Salud en el Laboratorio Asociado -RISE -Rede Investigación en Salud (CINTESIS@RISE), Portugal. ⁷ Departamento de Educación y Psicología, Universidad de Aveiro, Portugal

01

Introducción

El miedo a las caídas es algo común en la población mayor que tiene graves implicaciones para la salud y constituye una importante amenaza para la independencia.



El **miedo a caer** es un **factor crítico** que limita la movilidad y actividad física en personas mayores, afectando su calidad de vida.

02

Objetivo

Analizar la relación entre el miedo a caer y el sexo, la edad, la movilidad y equilibrio, y la actividad física en personas mayores que viven en la comunidad, para identificar factores de riesgo.

03

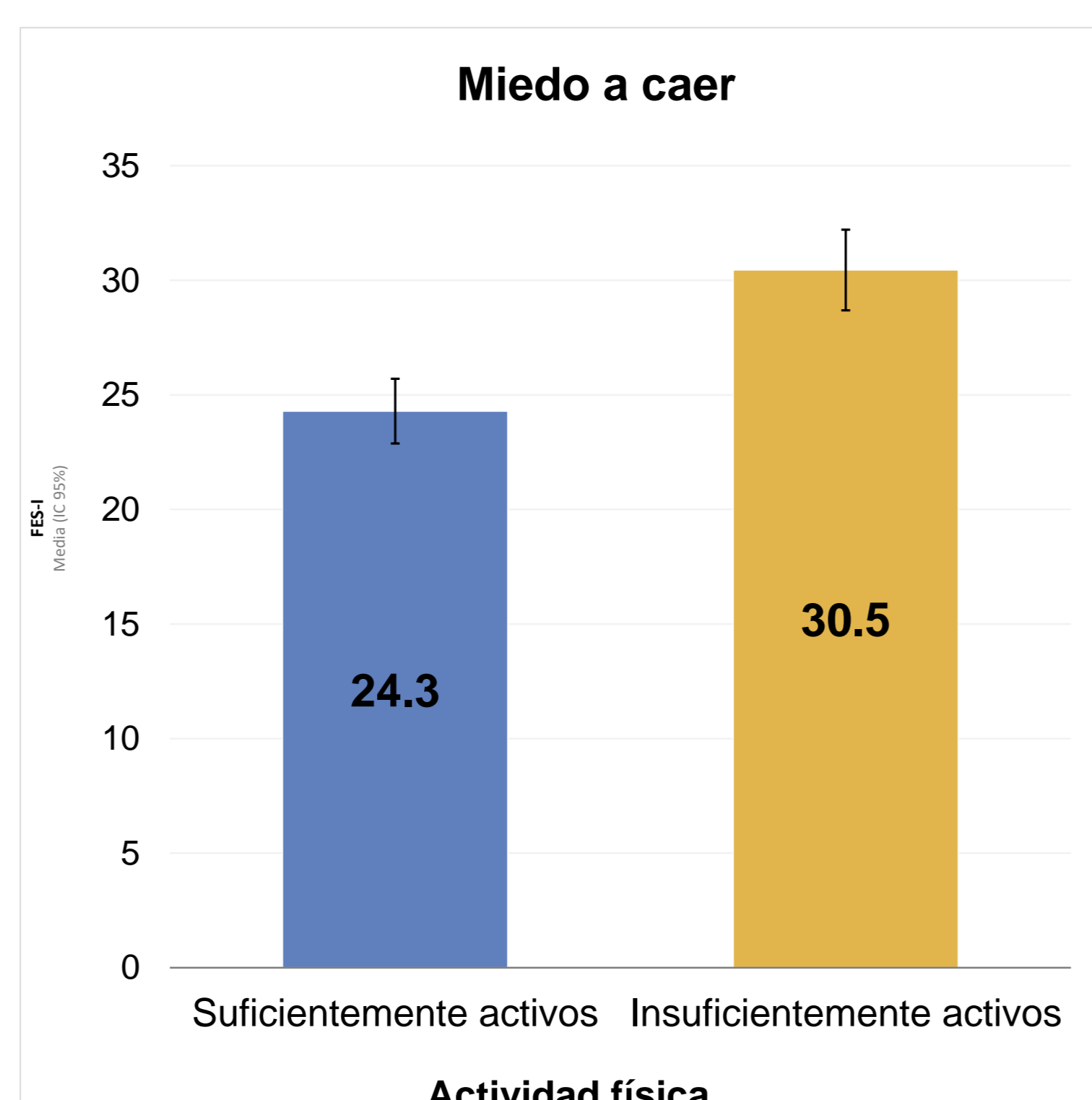
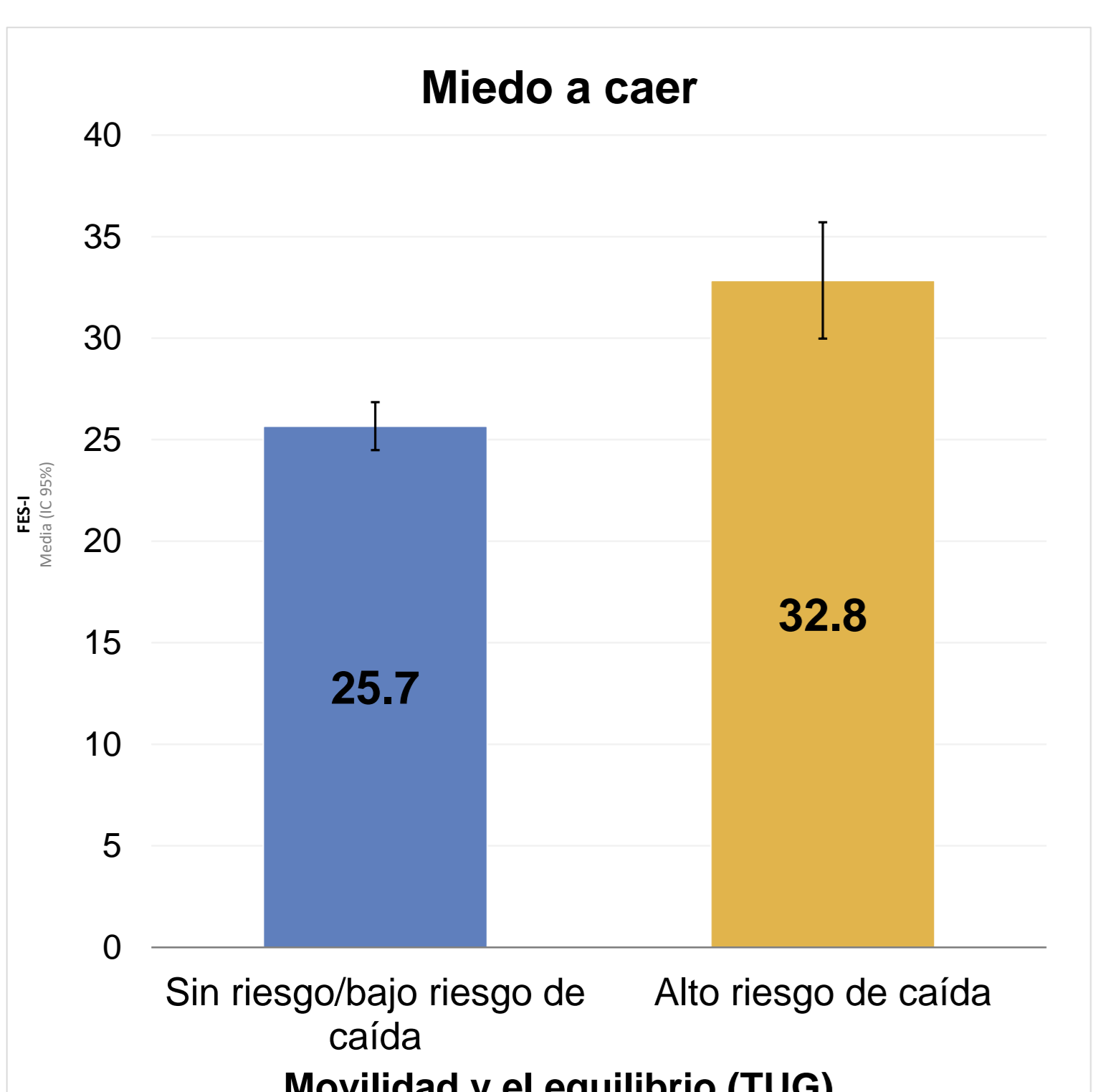
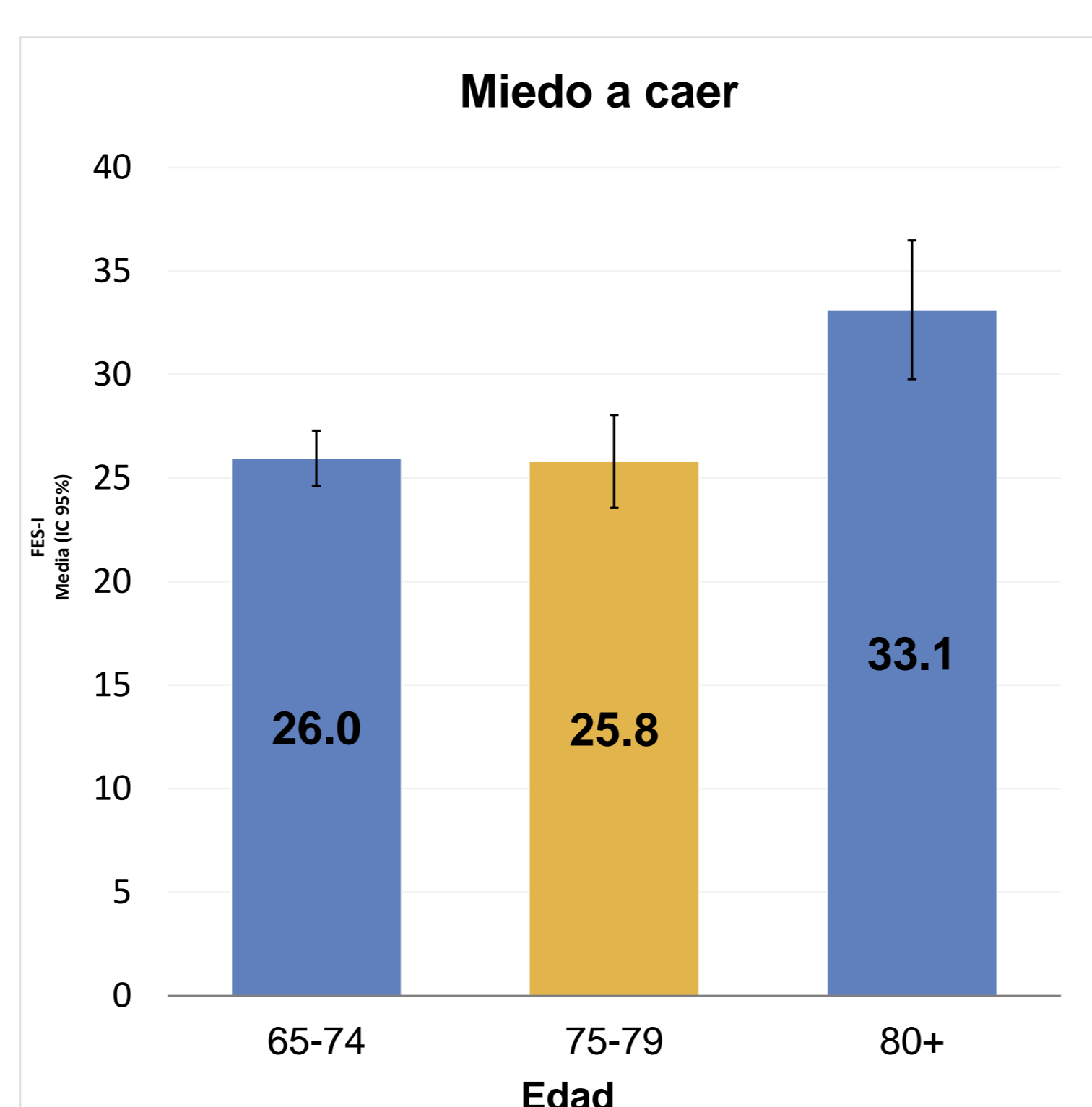
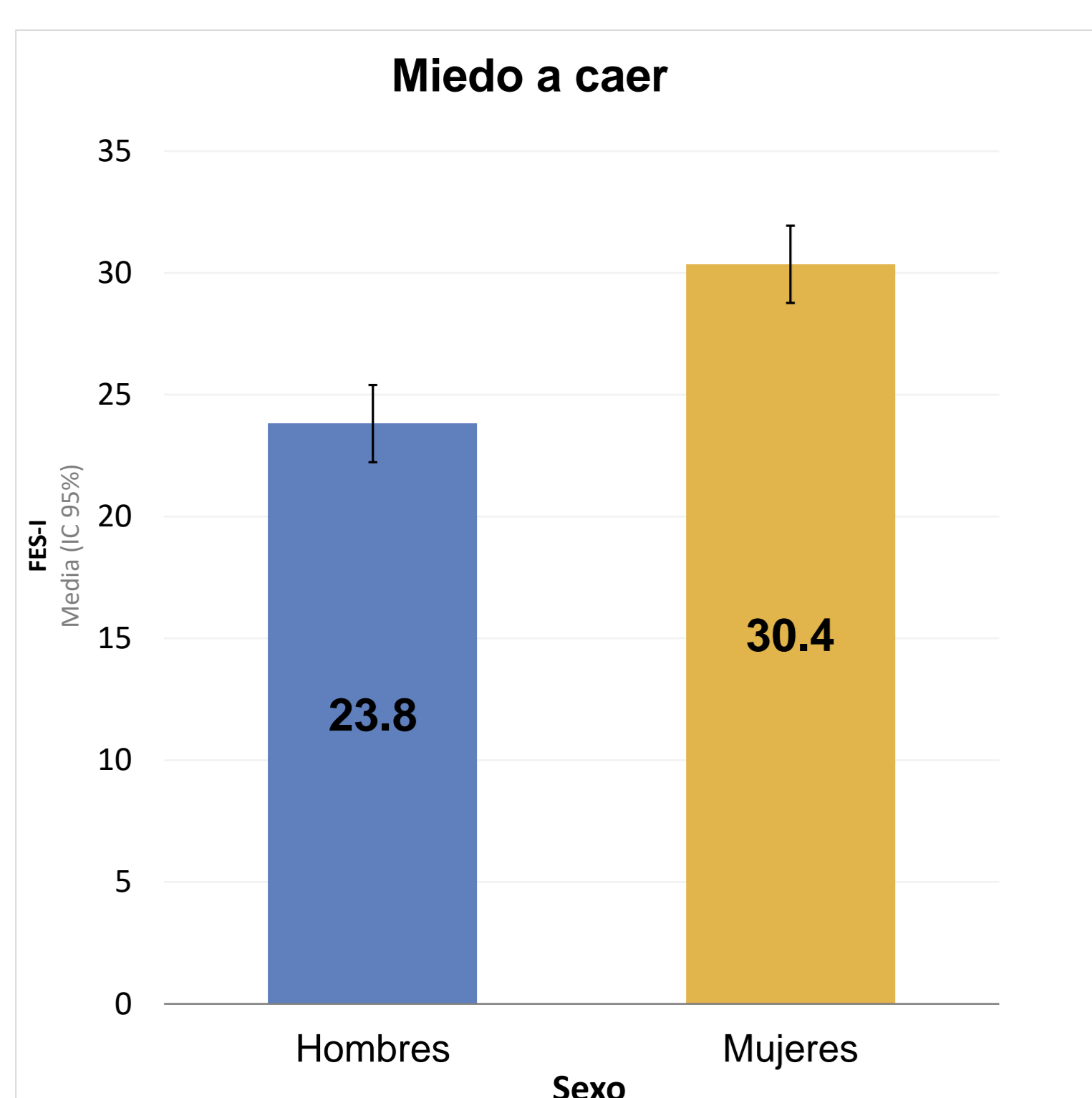
Método

Se recopilaron datos sociodemográficos de una muestra de 300 personas mayores residentes en la comunidad y sin déficit cognitivo; la movilidad y el equilibrio (TUG), la actividad física (BPAA) y el miedo a caer (FES-I) fueron evaluados. Se utilizó el Coeficiente de Correlación de Pearson, Prueba T de Student y ANOVA para estudiar las asociaciones investigadas mediante el programa SPSS®, versión 27.

04

Resultados

FES-I para la muestra total fue de 27,4 (DE = 10,4).



05

Conclusión

El estudio revela que las mujeres, las personas de mayor edad, aquellas con menor equilibrio y movilidad, y los menos activos físicamente presentan un mayor miedo a caer. Estos datos muestran la necesidad de diseñar intervenciones específicas para estos grupos vulnerables. Al implementar programas que mejoren el equilibrio y la movilidad, y que fomenten la actividad física, se puede reducir el miedo a las caídas, aumentando así la oferta de respuestas que promueven su calidad de vida y participación en la sociedad.

Correspondencia del Autor:
patriciampires@utad.pt



Referencias