

Vithas Arturo Soria forma sobre prevención de caídas en mayores, un problema que afecta al 30% de las personas con más de 65 años

4.9.2026 - | Vithas

El hospital organiza su última Aula Salud con Cruz Roja sobre cómo prevenir y reducir la incidencia de las caídas y mejorar la movilidad en este grupo poblacional. La edad no es el único factor de riesgo, también algunas comorbilidades (como la demencia o la depresión) o las facturas previas

La **fragilidad** afecta a cerca del 18 por ciento de las personas mayores y aumenta de forma significativa con la edad y, especialmente, entre las mujeres. De hecho, en torno el 30 por ciento de los mayores de 65 ha sufrido al menos una caída al año, siendo la primera causa de muerte por causas externas en España en este grupo de edad, con más de 3.000 fallecimientos anuales¹. Reforzar las estrategias de prevención, detección precoz y tratamiento en este perfil de la población es de vital importancia, ya que la fragilidad supone uno de los grandes retos del Sistema Nacional de Salud (SNS) y su manera de abordarlo depende directamente con la pérdida de autonomía y el incremento de la dependencia de las personas mayores.

Con esta filosofía, el Hospital Universitario Vithas Madrid Arturo Soria ha formado a cerca de 20 mujeres mayores de 65 años de la mano de Cruz Roja, dentro de su programa educativo para pacientes **Vithas Aula Salud**, con el que busca mejorar la salud de la población a través de formación especializada impartida por profesionales sanitarios del grupo. La charla, impartida por la **Dra. Ivon Rivera**, especialista en Geriátrica del hospital, buscaba prevenir y reducir la incidencia de las caídas, identificar a las personas en riesgo y mejorar la calidad de los cuidados para prevención, así como fomentar la implementación de planes individualizados y promover la formación continua entre sus familiares.

Principales factores de riesgo de las caídas en mayores

Se considera caída a la consecuencia de cualquier acontecimiento que precipite al paciente al suelo en contra de su voluntad, según la Organización Mundial de la Salud (OMS). Pueden ser de **riesgo bajo** (sometidas a programas de educación y ejercicio físico para favorecer la salud general); **riesgo intermedio** (donde ya interviene el fisioterapeuta para mejorar el equilibrio y la fuerza muscular); y **riesgo alto** (requiere una evaluación multifactorial exhaustiva para una intervención personalizada).

El principal factor de riesgo de las caídas en mayores es la edad, pero no la única. La depresión, la demencia, la sarcopenia (la pérdida gradual de masa, fuerza y función de los músculos), la osteoartritis (la forma más común de artritis, caracterizada por el desgaste del cartílago, el dolor articular y la rigidez), los desequilibrios en la medicación, el déficit nutricional, los problemas de visión o tener fracturas previas también lo son.

Los desencadenantes más comunes de las caídas en mayores

El hogar del paciente es el lugar más habitual donde se producen las caídas. En la cocina, por ejemplo, se recomiendan los suelos antideslizantes y sin resaltos, y usar calzado completamente cerrado y con suelas de goma, entre otros. En el baño, contar preferiblemente con plato de ducha con asiento, instalar barras de apoyo y colocar los productos de aseo al alcance de la mano. Y también evitar alfombras, que los muebles no dificulten la movilidad, la buena iluminación y recoger cables y otros objetos por el suelo.

“Para prevenir la caída en mayores, es importante que mantengan siempre una vida activa, a través de ejercicio físico adaptado, alimentación saludable y un control adecuado de su medicación”, explica la geriatra de Vithas. “El objetivo es mantener un envejecimiento saludable, previniendo lo máximo posible la fragilidad y la discapacidad asociada a la edad, y mejorar la autonomía de las personas mayores”.

¹Actualización del documento de consenso sobre prevención de la fragilidad y caídas en la persona mayor (Ministerio de Sanidad, 2026)

www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/envejecimientoSaludable/fragilidadCaidas/docs/actualizacionDoc_FragilidadyCaidas_personamayor2026.pdf

Sobre Vithas El grupo Vithas está integrado por 22 hospitales y 40 centros médicos y asistenciales distribuidos por 14 provincias. Los 14.500 profesionales que conforman Vithas lo han convertido en uno de los líderes de la sanidad española. Además, el grupo integra a la Fundación Vithas, Vithas Red Diagnóstica y la central de compras PlazaSalud+. Vithas, respaldada por el grupo Goodgrower, fundamenta su estrategia corporativa en la calidad asistencial acreditada, la experiencia paciente, la investigación y la innovación y el compromiso social y medioambiental. Vithas.es Goodgrower.com Síguenos en: LinkedInInstagramTikTokFacebookXYoutube

<https://vithas.es/comunicacion/actualidad/vithas-arturo-soria-forma-sobre-prevencion-de-caidas-en-mayores-un-problema-que-afecta-al-30-de-las-personas-con-mas-de-65-anos>