

¿Necesitas más  
información ?

Consulte a un Terapeuta Ocupacional para brindarle información detallada, para tomar medidas de seguridad y prevenir las caídas.



**CPTOPR**

**787-282-6966**  
**[cptopr10@gmail.com](mailto:cptopr10@gmail.com)**

## **Los Pies y las Caídas**



**Material**

**Traducido de**

**Harvard Health Publications,**

**Harvard University:**

**Marisela Pérez, OTS**

**Luz A. Muñiz Santiago, EdD, MA,  
GCG, OTR/L**

## El pie en el adulto mayor

Cada año, unos 18.000 estadounidenses de edad avanzada mueren por las lesiones sufridas durante una caída. Desde las alfombras resbaladizas, iluminación pobre y los efectos secundarios de varios medicamentos han sido implicado como un factor de riesgo de caída.

La edad también tiende a provocar cambios estructurales. La falla del arco del pie puede provocar una tendencia de los pies a aplanarse. En los últimos años, ha habido un aumento de la investigación conectando las caídas a dolores en el pie y también a problemas comunes de los pies como juanetes y dedos de garra.



Los investigadores del Instituto de Investigación del Envejecimiento, han descubierto que el dolor de pie parece ser un factor más importante en las caídas en áreas interiores que en las caídas al aire libre. Otros investigadores han relacionado el dolor en el pie a caminar con un paso lento y a la falta de equilibrio.

## Tres ejercicios para poner en forma a sus pies:

1. Colocar una banda elástica alrededor del extremo del dedo gordo del pie y gire suavemente, de manera que los pies vayan distanciándose el uno del otro, con los talones en el suelo. Este ejercicio es para las personas con juanetes (hallux valgus). El objetivo es aumentar el rango de movimiento en la articulación metatarso-falángica afectada por el juanete en vez de corregir el juanete.
2. Coloque una banda de resistencia alrededor de la pata de una mesa y su pie. Girar el tobillo para que la banda se extienda, lejos de la pata de la mesa. Este ejercicio fortalece los músculos del tobillo, sobre todo el músculo tibial posterior.
3. Recoger pequeñas piedras o canicas con los dedos. Este ejercicio fortalece los músculos que contribuyen a la tendencia de los dedos de los pies a enroscarse en la vejez.

## **Tome Precaución**

## Consejos:

- Elija correctamente la talla de zapatos.
- Disminuya su peso corporal.
- Utilice instrumentos ortopédicos prefabricados que le ayude a estabilizar el caminar para prevenir caídas.
- Realice ejercicios que le ayude a fortalecer los pies para mejorar el caminar.

