

La Unidad de Coordinación de Fracturas por Fragilidad pone en marcha la Escuela de Prevención de Caídas

Esta unidad multidisciplinar da herramientas y consejos para realizar tareas diarias con menos riesgo de caer.

La Unidad de Coordinación de Fracturas por Fragilidad formada por el Hospital Universitario Joan XXIII, el Hospital Sociosanitario Francolí y la Atención Primaria del ICS Camp de Tarragona pone en marcha la Escuela de prevención de caídas y nuevas fracturas. Esta Unidad es multidisciplinar está formada por profesionales de los servicios de Rehabilitación y Fisioterapia, Ortopediatria, Geriatria, Reumatología, Traumatología, Cirugía Maxilofacial, Enfermería y la unidad de gestión de casos. Se trata, pues, de un modelo del todo transversal, con multiprofesionalidad: medicina rehabilitadora, enfermería, fisioterapia y terapia ocupacional, farmacia y otras profesiones de diferentes ámbitos asistenciales.

En la Escuela de prevención de caídas, diferentes profesionales de estos servicios ayudan, sobre todo, a personas con una edad avanzada, a hacer mejor las tareas del día a día, tareas domésticas y habituales como agacharse, subir una escalera, subir o bajar de la cama, o girarse en la cama, etc., dando herramientas y consejos para realizarlas con menos riesgo de caer. Además, se trabaja la musculatura, el equilibrio, la fuerza, la potencia y se dan herramientas adaptadas para facilitar su día a día. Todo esto, en 8 a 12 sesiones de dos horas (una hora de fisioterapia y una hora de terapia ocupacional), tres días en la semana, en el Hospital de Día del Sociosanitario Francolí.

El principal objetivo es que las personas no vuelvan a caer. Existe la idea que es normal caer en una determinada edad, pero el cierto es que es evitable incorporando determinadas técnicas que se enseñan en la Escuela de prevención de caídas. Otro objetivo importante es detectar, desde la Atención Primaria, aquellas personas que pueden presentar riesgo de caer.

Fracturas por fragilidad

Las llamadas Fracturas por fragilidad, son aquellas fracturas producidas por traumatismos de baja energía en huesos que, en condiciones normales, no se romperían. De estas se pueden distinguir las siguientes:

- Fracturas mayores: fractura vertebral y fractura de cadera.
- Fracturas menores: fractura de muñecas, fractura de pelvis (ramas) y fractura de húmero.

La Unidad de Coordinación de Fracturas por Fragilidad pone en marcha la Escuela de Prevención de Caídas

-Osteoporosis: trastorno esquelético caracterizado por una disminución de la resistencia ósea.

La incidencia de fracturas por fragilidad en mujeres es más grande que la suma de infarto, embolia y cáncer de mama. Un 30% de las mujeres de más de 50 años sufrirá una fractura por fragilidad durante su vida. Una vez se presenta la primera fractura, el riesgo de sufrir una siguiente aumenta en cinco veces, sobre todo los 2 primeros años, en este sentido la prevención es clave.