

Vivir más y mejor: estrategias para reducir el riesgo de caídas en el hogar

12/05/2026



La reciente muerte del actor Luis Brandoni tras un tropiezo en su hogar ha puesto nuevamente en agenda una problemática silenciosa pero letal. El **doctor Juan Zigliotto, reconocido traumatólogo mendocino**, analiza las causas de los accidentes en la tercera y cuarta edad, advierte sobre la sarcopenia y brinda consejos fundamentales para adaptar el hogar. **«Debemos aprender de los incidentes; un ‘casi me caigo’ es un aviso que no hay que ignorar»**, afirmó.

Para el **doctor Juan Zigliotto**, los accidentes en el hogar no son hechos aislados, sino el resultado de una combinación entre el deterioro físico natural y un entorno que se vuelve hostil con los años. **«La caída es el comienzo de problemas que a veces significan un camino sin retorno. Una fractura de cadera o de columna son situaciones extremadamente complejas en un paciente mayor de 65 o 70 años. Mi objetivo es poner luz para la familia y los cuidadores: debemos aprender de los**

incidentes», aseguró al inicio del reportaje que brindó a **FM Vos 94.5.**

«El ‘casi me caigo’ o el ‘casi me golpeo’ debe dejarnos un aprendizaje. Los incidentes son una manera de empezar a leer qué hay en mi capacidad física y qué hay en el entorno que puede generar un problema», añadió.

Las «trampas» en el hogar y el cuerpo

El proceso de envejecimiento conlleva transformaciones físicas que, sumadas a un entorno doméstico estático, pueden derivar en incidentes graves. Dentro de ese contexto, el especialista explicó que objetos cotidianos que pasaron desapercibidos durante años se transforman repentinamente en peligros potenciales cuando la capacidad de respuesta del cuerpo disminuye.

Uno de los factores determinantes es la amenaza de la sarcopenia. Según el profesional, después de cierta edad se inicia un proceso de pérdida de masa muscular que afecta directamente la movilidad. **«Esto hace que, por ejemplo, cueste levantar la punta del pie. Cualquier cosa que antes era una obstrucción invisible, hoy es un desafío. Una baldosa floja o un pequeño escalón se vuelven trampas»**, advirtió Zigliotto sobre este deterioro que reduce la capacidad de sortear obstáculos mínimos.

Asimismo, el médico señaló la importancia de revisar la configuración de los muebles y la circulación dentro de la vivienda. En muchos casos, el mobiliario antiguo se convierte en un enemigo de la seguridad. «Los abuelitos suelen tener muchos muebles heredados. Esa mesita que estuvo ahí siempre hoy es una obstrucción, ni hablar de noche y con poca fuerza en las piernas», enfatizó.

«La recomendación es clara. Es fundamental despejar los espacios, retirar alfombras, cables o juguetes, y aplicar ‘inteligencia al entorno’ mediante la instalación de buena

iluminación, pasamanos en escaleras y amarraderas en los baños para compensar la falta de equilibrio», fundamentó.



Para el **doctor Juan Zigliotto**, los accidentes en el hogar no son hechos aislados, sino el resultado de una combinación entre el deterioro físico natural y un entorno que se vuelve hostil con los años

Consejos prácticos: vista y entorno externo

El equilibrio depende de múltiples factores, y la visión juega un rol determinante. Por eso, el especialista advirtió sobre un error común en la prescripción de anteojos para adultos mayores. **«Un consejo general que suele sorprender es no usar bifocales para caminar. La parte de abajo del antejo no permite una visión clara de lo que hay del ombligo para abajo. Si a eso le sumamos el estado de nuestras veredas o las obstrucciones del centro, el riesgo de caída es total. Necesitamos buena vista, pero con cristales que permitan ver dónde se pisa»**, consideró.

«Además, hay que mejorar las aptitudes internas para no marearse y estar atentos a la osteoporosis, que convierte una caída simple en una fractura grave», agregó.

Capacitación para cuidadores y políticas públicas

Dado el incremento sostenido en la expectativa de vida –fenómeno especialmente marcado en las mujeres, quienes promedian entre 4 y 7 años más de longevidad que los hombres–, la preparación de personal especializado para la asistencia en hogares ha dejado de ser una opción para convertirse en una prioridad del sistema de salud mendocino.

Dentro de este marco, la formación en el Hospital Lencinas aparece como una respuesta institucional ante una demanda creciente. **«Estamos impulsando capacitaciones para quienes cuidan a personas mayores. Es una gran fuente de trabajo y requiere profesionalismo. En el último censo, los mayores de 65 años ya superaban el 16% de la población»**, afirmó Zigliotto.

El experto opinó que, si bien vivir más es un logro social, puede transformarse en una carga si el paciente debe enfrentar enfermedades o incapacidades sin el apoyo de un cuidador formado y un entorno adecuado a sus necesidades motrices.

Por otro lado, el traumatólogo subrayó la necesidad de mirar hacia el modelo internacional para reducir la tasa de internaciones por traumatismos evitables. «Países como Nueva Zelanda o Australia tienen programas donde la misma obra social facilita inspecciones domiciliarias para reformar la casa y prevenir fracturas. Aquí, en nuestros hospitales, vemos a diario las consecuencias de no tener en cuenta la circulación de alguien con incapacidad motriz», comparó.

Finalmente, el médico hizo un llamado a instituciones públicas y privadas para profundizar en esta temática, bajo la premisa de que prevenir el accidente domiciliario es, en definitiva, una forma de honrar y cuidar a los adultos mayores.