

Las palabras vuelan, lo escrito permanece

## EDITORIAL

# El cuidado de la integridad física de los adultos mayores

Las cifras correspondientes a la expectativa de vida de los chilenos no dejan de sorprender, primero, por lo relativamente reciente de este fenómeno y, en segundo lugar, por los cambios que esta situación impone a la sociedad en su conjunto y al Estado, en particular, más la necesidad, cada vez más urgente, de hacer una severa revisión de las políticas públicas relativas a los adultos mayores.

Según el estudio "Conocimiento e Investigación en Personas Mayores" (Cipem), realizado por la Facultad de Gobierno de la Universidad del Desarrollo y Caja Los Héroes, la población chilena, desde la década de los ochenta hasta el año 2017, ha aumentado de 26,9 a 35,8 años su edad promedio, situándose como la población más envejecida de América Latina, junto a Cuba.

A pesar de las políticas adoptadas a lo largo de los años por diferentes gobiernos para enfrentar las diversas necesidades de este creciente colectivo - razón por la cual nuestro país muestra la mayor esperanza de vida saludable de Sudamérica -, la investigación aludida también dejó en evidencia que, pese a esa situación alentadora, las personas de la tercera edad tienden a padecer ciertas patologías comunes. Dentro de ellas, se encuentran las que tienen relación con el proceso degenerativo de la edad, como la artrosis y la hipertensión, entre otras.

Es necesario señalar, sin embargo, que hay otros problemas, de magnitud subestimada, que son más habituales de lo aparente y que, por no causar mayor preocupación, pueden complicar extraordinariamente la vida de las personas de edad avanzada, como la frecuencia de caídas y resultantes traumatismos, con consecuencias a veces graves y prolongadas.

Este tipo de accidentes está estrecha-



**Las caídas y traumatismos se presentan con más frecuencia de lo aparente y de no recibir adecuada atención complican significativamente la vida de las personas de edad avanzada.**

mente relacionado con la disminución de la capacidad visual y el compromiso neurológico en términos de equilibrio. Para los especialistas, esto se debe a que los ancianos no son capaces de recibir la información de forma adecuada, presentando problemas con la disminución de la velocidad de respuesta del tono muscular, del equilibrio y de la fuerza, limitaciones que aumentan de modo significativo el riesgo de eventos traumáticos con fracturas asociadas.

Las consecuencias de las caídas suelen ser importantes, debido a la relativa fragilidad del tejido óseo de las personas mayores. Las fracturas más frecuentes, en general, son las de cadera y los aplastamientos vertebrales, los cuales tienen una morbilidad alta en los pacientes mayores. En razón de lo anterior, se hace necesario prestar a este problema una atención especial, empezando por la implementación de medidas preventivas, como puede ser el examen de densitometría ósea, que determina la composición mineral del hueso, que de ser insuficiente incide directamente en el riesgo potencial de fractura y su gravedad, tanto como las posibilidades de su recuperación.

De acuerdo al Manual de Prevención de Caídas del Adulto Mayor del Ministerio de Salud, un 75% de las caídas de los ancianos se producen en el hogar, por tanto, cada familia debe estar consciente del grado de seguridad de ese entorno; alumbros en mal estado, mala iluminación, cables eléctricos y objetos en el suelo, desniveles poco visibles, entre otros, son situaciones que deben ser observadas para disminuir esas eventualidades. Es en ese ámbito donde debe actuarse con mayor consciencia: el de la prevención y cuidado del adulto mayor en el lugar donde reside.

**OPINIONES**  
Twitter @DiarioConce  
contacto@diarioconcepcion.cl

## POQUITO



## EN EL TINTERO

# Para no creerse la muerte

Hay sugerencias muy difíciles de seguir, una de ellas es estar largos años en el primer mundo y no perder de vista la realidad de nuestro lugar de origen. La otra es no perder identidad cuando se llega a posiciones de alto mando, vivir durante ese período, con la perspectiva regresar a la vida de siempre, hacerlo de tal manera que al volver todos le estén esperando y no como quien se olvidó de lo que era y ahora vuelve a buscar refugio.

Lucio Quincio Cincinato nació en una familia patricia, en el 519 aC, en tiempos de surgimiento de la República romana, cuando la monarquía sería remplazada por el gobierno de los cónsules. Por esas cosas de la vida, se tuvo que poner a trabajar en el campo para parar la olla.

Estaba en eso, cuando se enteró que el Senado romano, le otorgaba el cargo de Dictador, una medida excepcional, mediante la cual este cuerpo cole-

giado le daba poderes sin límites a una persona para salvar a la República, ante una amenaza mayor. En este caso, la invasión de los ecuos y los volscos, por lo cual se puso al frente de las legiones y rodeó a los enemigos, logrando vencerlos, de modo bastante expeditivo, en un par de semanas, no dejó títtere con cabeza, entregó el cargo al Senado y volvió a su arado.

El numerito lo repitió un par de veces, regresando siempre a sus labores habituales. El senado de Estados Unidos, inspirado por esta actitud encomiable, bautizó con su nombre a una ciudad del estado de Ohio, Cincinnati. Es por eso que no hay demasiadas ciudades con nombre de nuestros senadores y diputados, porque cuando dejan la pega, rara vez vuelven a lo suyo y se quedan por ahí, sacrificándose por el bien de la Patria.

PROCOPIO

## Diario Concepción

Fundado el 20 de mayo de 2008 en la provincia de Concepción  
**Directora:** Tabita Moreno Becerra  
**Editor General:** Francisco Barbaños Placencia  
**Gerente General y Representante Legal:** Claudio Suárez Eriz

**Dirección:** Cochrane 1102, Concepción  
**Teléfonos:** (41) 23 96 800  
**Correos:** contacto@diarioconcepcion.cl **web:** www.diarioconcepcion.cl  
**Twitter:** DiarioConce

**Oficina Comercial en Santiago:** (2) 23350076  
**Suscripciones:** 600 8372372 opción 2  
**Declaración de intereses** en www.grupopocpesa.cl/declaracion  
Copesa Impresores S.A. la que sólo actúa como tal.