Machine Translated by Google
RCMOS – Revista Científica Multidisciplinaria El Conocimiento.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Año VII, vol. 1, 2026 | Envío: 29 de julio de 2026 | Aceptación: 29 de julio de 2026 | Publicación: 29 de julio de 2026

El papel de la fisioterapia en la prevención de caídas en personas mayores: evidencia científica y retos para la salud pública.

El papel de la fisioterapia en la prevención de caídas en adultos mayores: evidencia científica y desafíos para la salud pública.

El desempeño de la fisioterapia en la prevención de caídas en personas mayores: evidencia científica y desafíos para la salud colectiva.

Paulo Vítor Castilho Soares1 ;
Flávia Bitencourt Pires2 ;
Andreza Cristiane Vilhena Torres Teixeira3 ;
Rubia Fernanda Parrón Giacomelli Pereira4 ;
Aline Xavier Cardoso5

RESUMEN

El envejecimiento de la población representa uno de los principales desafíos para los sistemas de salud a nivel mundial, especialmente debido al aumento de la incidencia de caídas entre los adultos mayores. Las caídas constituyen un problema de salud pública significativo, ya que se asocian con alta morbilidad y mortalidad, hospitalizaciones prolongadas, pérdida de independencia funcional, institucionalización temprana y aumento de los costos de atención médica. En este contexto, la fisioterapia se destaca como una de las principales estrategias de prevención, actuando en el mantenimiento de la capacidad funcional, el fortalecimiento muscular, el entrenamiento del equilibrio, la mejora de la marcha y la reducción de los factores intrínsecos asociados con el riesgo de caídas. Este estudio tiene como objetivo analizar la evidencia científica sobre el papel de la fisioterapia en la prevención de caídas en adultos mayores, así como discutir los principales desafíos para la implementación de estas estrategias en el ámbito de la salud pública. Se trata de una revisión bibliográfica integradora, realizada mediante una búsqueda en las bases de datos PubMed, SciELO, Biblioteca Virtual en Salud (BVS), PEDro y Web of Science, incluyendo estudios publicados entre 2020 y 2026, en portugués, inglés y español. Los resultados demuestran que los programas de fisioterapia multicomponente, que incluyen fortalecimiento muscular, entrenamiento propioceptivo, ejercicios de equilibrio, entrenamiento funcional e intervenciones domiciliarias, reducen significativamente la incidencia de caídas y mejoran los indicadores de funcionalidad, autonomía y calidad de vida. Sin embargo, persisten desafíos relacionados con la escasez de profesionales especializados en atención primaria, la baja adherencia de los adultos mayores a los programas preventivos, las desigualdades regionales en el acceso a los servicios de rehabilitación y la necesidad de fortalecer las políticas públicas orientadas a un envejecimiento saludable.

Se concluye que la fisioterapia desempeña un papel esencial en la promoción de un envejecimiento activo y saludable, constituyendo una estrategia rentable para reducir las caídas y su impacto en el Sistema Único de Salud (SUS) de Brasil.

[1] Universidad Estácio de Sá, Itapemirim, Espírito Santo, Brasil.
Correo electrónico: pv_castilho@hotmail.com
[2] Universidad Paulista (UNIP), Severínia, São Paulo, Brasil.
Correo electrónico: flavia_bitencourt_@hotmail.com
[3] Universidad de la Amazonía (UNAMA), Belém, Pará, Brasil.
Correo electrónico: Andrezacvtorres@gmail.com
[4] Universidad Anhanguera – Uniderp, Campo Grande, Mato Grosso do Sul, Brasil.
Correo electrónico: Ruparron@gmail.com
[5] Centro Universitario São Camilo, São Paulo, São Paulo, Brasil.
Correo electrónico: Alinexcardoso@gmail.com

Este artículo se publica en acceso abierto bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google

Año VII, vol. 1, 2026 | Envío: 29 de julio de 2026 | Aceptación: 29 de julio de 2026 | Publicación: 29 de julio de 2026

Palabras clave: Fisioterapia. Personas mayores. Caídas. Salud pública. Envejecimiento.

ABSTRACTO

El envejecimiento de la población representa uno de los mayores desafíos para los sistemas de salud a nivel mundial, especialmente debido al aumento de las caídas entre los adultos mayores. Las caídas constituyen un importante problema de salud pública, ya que se asocian con un incremento de la morbilidad, la mortalidad, la hospitalización, el deterioro funcional y la institucionalización. La fisioterapia desempeña un papel fundamental en la prevención de caídas mediante el fortalecimiento muscular, el entrenamiento del equilibrio, la rehabilitación de la marcha y la mejora de la capacidad funcional. Este estudio tiene como objetivo analizar la evidencia científica sobre las intervenciones de fisioterapia para la prevención de caídas en adultos mayores y abordar los principales desafíos que enfrentan los sistemas de salud pública. Se realizó una revisión bibliográfica integradora utilizando las bases de datos PubMed, PEDro, SciELO, BVS y Web of Science, incluyendo estudios publicados entre 2020 y 2026. La evidencia indica que los programas de ejercicio multicomponente reducen significativamente las tasas de caídas, a la vez que mejoran el equilibrio, la movilidad, la independencia y la calidad de vida. A pesar de estos beneficios, persisten barreras, como el acceso limitado a los servicios de rehabilitación, la escasez de profesionales capacitados y la baja adherencia a las intervenciones preventivas. Por lo tanto, la fisioterapia debe considerarse una estrategia clave para un envejecimiento saludable y para reducir los costos de atención médica asociados con las caídas.

Palabras clave: Fisioterapia. Adultos mayores. Caídas. Salud pública. Envejecimiento.

1. INTRODUCCIÓN

El envejecimiento de la población constituye una de las principales transformaciones demográficas de siglo XXI, impactando directamente el perfil epidemiológico de las poblaciones e imponiendo Nuevos desafíos para los sistemas de salud. El aumento de la esperanza de vida, junto con una reducción Debido a las tasas de fertilidad y a los avances en las condiciones sanitarias y de atención médica, se ha expandido. El número de personas mayores en todo el mundo está aumentando. Al mismo tiempo, una mayor... prevalencia de enfermedades crónicas, deterioro funcional y síndromes geriátricos, entre los cuales se encuentran: Las caídas constituyen un importante problema de salud pública debido al alto riesgo de accidentes. la morbilidad y la mortalidad, el impacto en la autonomía funcional y el aumento de la demanda de servicios. salud (Montero-Odasso et al., 2022).

A pesar de la sólida evidencia sobre la efectividad de las intervenciones de fisioterapia, Persisten importantes desafíos para su incorporación sistemática a la atención primaria de salud. incluyendo la distribución desigual de profesionales, limitaciones estructurales de los servicios rehabilitación, baja adherencia de los ancianos a los programas preventivos e integración insuficiente. entre los diferentes niveles de atención. Las directrices internacionales refuerzan que la prevención de El manejo de las caídas debe basarse en evaluaciones multifactoriales e intervenciones personalizadas. llevados a cabo por equipos multidisciplinarios, en los que la fisioterapia ocupa una posición estratégica. para la promoción del envejecimiento activo y la reducción de los problemas clínicos, sociales y economía de las cataratas (Montero-Odasso et al., 2022; USPSTF, 2024).

Este artículo se publica en acceso abierto bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google

Año VII, vol. 1, 2026 | Envío: 29 de julio de 2026 | Aceptación: 29 de julio de 2026 | Publicación: 29 de julio de 2026

En este contexto, el presente estudio tiene como objetivo analizar críticamente la evidencia.
estudios científicos sobre el papel de la fisioterapia en la prevención de caídas en ancianos, discutiendo su
eficacia en la reducción de la incidencia de caídas, sus impactos en la funcionalidad y la
calidad de vida de esta población, así como los principales desafíos para la consolidación de estas
Estrategias en el ámbito de la salud pública.

2. METODOLOGÍA

Se trata de una revisión bibliográfica integradora, un método que permite sintetizar los resultados.
investigación sobre un tema específico, que permite la incorporación de evidencia científica.
relevante para la práctica clínica y la salud pública. La revisión se realizó de acuerdo con la
Los pasos propuestos por Whittemore y Knafl (2005) se utilizan ampliamente en estudios de revisión.

Las búsquedas se realizaron en las bases de datos PubMed/MEDLINE, SciELO y Library.
Biblioteca Virtual de Salud (BVS), PEDro (Base de Datos de Evidencia en Fisioterapia) y Web of Science, entre otras.
Mayo y julio de 2026. Los descriptores utilizados estaban en portugués e inglés, combinados por
Operadores booleanos AND y OR: "fisioterapia", "ancianos", "caídas", "prevención de caídas",
"equilibrio postural", "fisioterapia", "adultos mayores", "caídas" y "prevención de caídas".
Se incluyeron artículos originales, revisiones sistemáticas, metaanálisis y guías clínicas.
Publicadas entre 2020 y 2026, en portugués, inglés y español, que abordaban intervenciones.
técnicas de fisioterapia destinadas a prevenir caídas en personas mayores que viven en la comunidad o
Se realizó un seguimiento en los servicios de salud. Se excluyeron los estudios duplicados y los estudios sin acceso.
al texto completo, artículos de opinión, informes de experiencias e investigaciones no directamente relacionadas con
el tema investigado.
La selección de estudios se realizó en tres etapas: lectura de los títulos, análisis de los resúmenes y lectura de los resúmenes.
Textos completos de las entradas elegibles. La información extraída incluía autores, año de publicación,
Tipo de estudio, muestra, intervención de fisioterapia, principales resultados y conclusiones
relacionado con la reducción del riesgo de caídas. Los hallazgos se organizaron de manera descriptiva.
y se interpreta a la luz de la evidencia científica contemporánea.

3. Envejecimiento de la población y caídas en la población anciana

El envejecimiento es un proceso fisiológico caracterizado por cambios progresivos en

Este artículo se publica en acceso abierto bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google
RCMOS – Revista Científica Multidisciplinaria El Conocimiento.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Año VII, vol. 1, 2026 | Envío: 29 de julio de 2026 | Aceptación: 29 de julio de 2026 | Publicación: 29 de julio de 2026

sistemas musculoesquelético, neurológico, cardiovascular y sensorial, lo que resulta en una reducción reserva funcional y mayor vulnerabilidad a eventos adversos. Entre estos cambios

Entre las características clave se incluyen la pérdida de masa muscular, la disminución de la fuerza y el deterioro de la función. Las alteraciones del equilibrio y la marcha son factores estrechamente relacionados con un mayor riesgo de caídas (Cruz-Jentoft et al., 2019).

Se estima que las caídas afectan a entre el 28% y el 35% de las personas mayores de 65 años. que puede llegar al 42% entre los mayores de 70 años. Además de la alta frecuencia, Las caídas tienen importantes repercusiones clínicas, sociales y económicas, siendo responsable de millones de visitas a urgencias y hospitalizaciones anualmente (Mundial Organización de Salud, 2021).

En Brasil, las caídas se encuentran entre las principales causas de hospitalización por causas externas. personas mayores. El impacto es aún más significativo cuando se asocia con fracturas de cadera, una condición relacionado con una alta mortalidad en el primer año después del evento y una pérdida significativa de Independencia funcional. Según Montero-Odasso et al. (2022), la prevención de caídas debería ser considerada una prioridad en las políticas de envejecimiento saludable, debido a su potencial para reducir las discapacidades y los costos de atención médica.

Desde una perspectiva de salud pública, las caídas no se limitan a un evento individual, sino que Estos constituyen un factor agravante con repercusiones en la población. La necesidad de rehabilitación Uso prolongado, mayor dependencia en las actividades de la vida diaria y carga para la familia. Refuerzan la importancia de las estrategias preventivas basadas en la evidencia integradas en... servicios de atención primaria.

4 FACTORES DE RIESGO DE CAÍDAS

Los factores asociados a las caídas se pueden clasificar como intrínsecos y extrínsecos. Entre los Los factores intrínsecos destacan:

- Sarcopenia y debilidad muscular;
- Cambios en el equilibrio postural;
- Marcha alterada;
- Déficits visuales y auditivos;
- Enfermedades neurológicas, como la enfermedad de Parkinson y el accidente cerebrovascular;
- Deterioro cognitivo;
- Uso de múltiples medicamentos (polifarmacia).

Este artículo se publica en acceso abierto bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google

Año VII, vol. 1, 2026 | Envío: 29 de julio de 2026 | Aceptación: 29 de julio de 2026 | Publicación: 29 de julio de 2026

La polifarmacia se ha asociado sistemáticamente con un mayor riesgo de caídas.
especialmente cuando se trata de medicamentos psicotrópicos, sedantes y antihipertensivos.
El Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de EE. UU. (2024) recomienda una evaluación periódica del programa.
Tratamiento terapéutico para personas mayores con antecedentes de caídas.

Los factores extrínsecos incluyen condiciones ambientales inadecuadas, como pisos resbaladizos,
Alfombras sueltas, iluminación insuficiente, escalones sin pasamanos y falta de barras de apoyo en
baños. La interacción entre factores intrínsecos y extrínsecos aumenta significativamente la
probabilidad de caídas.
Además, también contribuyen aspectos psicosociales como el miedo a las caídas, el aislamiento social y la baja autoestima.
La participación en actividades físicas puede contribuir al deterioro funcional progresivo.
Los estudios demuestran que el miedo a caerse lleva a muchas personas mayores a reducir sus actividades diarias.
lo que promueve la pérdida de fuerza muscular y empeora el equilibrio, estableciendo un ciclo de
vulnerabilidad funcional (Sherrington et al., 2020).

5. El papel de la fisioterapia en la prevención de caídas en personas mayores: EVIDENCIA CIENTÍFICA

La prevención de caídas en personas mayores ha sido objeto de una amplia investigación en las últimas décadas.
consolidándose como una de las principales áreas de práctica en fisioterapia geriátrica.
La evidencia científica demuestra que las intervenciones de fisioterapia estructuradas reducen
reducir significativamente la incidencia de caídas, mejorar la capacidad funcional y preservar la
La independencia en las actividades de la vida diaria contribuye a un envejecimiento saludable.
Debido a la naturaleza multifactorial de las caídas, las directrices internacionales recomiendan que...
La prevención debe basarse en una evaluación individualizada y en programas multicomponente.
capaz de actuar simultáneamente sobre la fuerza muscular, el equilibrio, la movilidad y la marcha.
y factores ambientales (Montero-Odasso et al., 2022).
La evaluación fisioterapéutica constituye la etapa inicial del proceso preventivo y debe incluir:
Aspectos clínicos, funcionales y ambientales. Además de un historial médico detallado, se recomienda
investigar el historial de caídas, uso de medicamentos, enfermedades asociadas y nivel de
La actividad física, la presencia de miedo a caerse y las condiciones del entorno doméstico. Para la
La medición objetiva del rendimiento funcional a menudo implica el uso de instrumentos.
métodos validados, como la prueba Timed Up and Go (TUG), la escala de equilibrio de Berg y la prueba de cinco tiempos.
La prueba de sentarse y ponerse de pie, la batería corta de rendimiento físico (SPPB) y la prueba de alcance funcional, que

Este artículo se publica en acceso abierto bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google

Año VII, vol. 1, 2026 | Envío: 29 de julio de 2026 | Aceptación: 29 de julio de 2026 | Publicación: 29 de julio de 2026

Tienen una alta capacidad para identificar a las personas mayores con mayor riesgo de caídas (Panel sobre Prevención de caídas en personas mayores, 2022).

Entre las intervenciones de fisioterapia, los programas de ejercicio físico constituyen la estrategia con el más alto nivel de evidencia científica. La revisión sistemática realizada por Sherrington et al. (2020), publicado en el British Journal of Sports Medicine, demostraron que programas compuestos por ejercicios de equilibrio combinados con entrenamiento funcional. Reducen significativamente la incidencia de caídas en personas mayores que viven en la comunidad. Según los autores, los mejores resultados se observan cuando los ejercicios son desafiantes. Estos ejercicios mejoran progresivamente el equilibrio postural y se realizan durante al menos tres horas a la semana. El entrenamiento del equilibrio actúa directamente sobre los mecanismos responsables de mantenerlo. de estabilidad corporal, promoviendo adaptaciones neuromusculares que favorecen el control Ajustes posturales en diferentes situaciones cotidianas. Ejercicios realizados sobre superficies de apoyo. Movilidad reducida, superficies inestables, cambios rápidos de dirección, apoyo sobre una sola pierna y desplazamientos. Los movimientos multidireccionales estimulan la integración entre los sistemas vestibular, visual y somatosensorial. mejorar la capacidad de respuesta a las perturbaciones externas (Montero-Odasso et al., 2022).

Además de las estrategias convencionales, se están incorporando nuevas tecnologías a la práctica. Fisioterapia. La telerehabilitación se ha expandido significativamente tras la pandemia de COVID-19. 19, lo que permite el seguimiento remoto, la monitorización del progreso clínico y Mantenimiento de programas de ejercicios en el hogar. Revisión sistemática realizada por Lapierre et al. (2023) concluyeron que las intervenciones remotas producen resultados comparables. a programas presenciales para mejorar el equilibrio y la movilidad, siempre que se lleven a cabo con protocolos estructurados y la supervisión profesional adecuada.

6 desafíos para la práctica de la fisioterapia en la prevención de Cae en el contexto de la salud pública

Aunque la evidencia científica demuestra la efectividad de las intervenciones de fisioterapia En la reducción de la incidencia de caídas en personas mayores, su implementación a gran escala aún está en desarrollo... enfrenta desafíos significativos en el contexto de la salud pública. Estos desafíos involucran factores Factores estructurales, organizativos, socioeconómicos y culturales que limitan el acceso de la población.

Las personas mayores no pueden acceder a los servicios de prevención y rehabilitación, lo que compromete la integralidad de su atención y... eficacia de las políticas públicas dirigidas al envejecimiento saludable (Montero-Odasso et al., 2022).

Este artículo se publica en acceso abierto bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google

Año VII, vol. 1, 2026 | Envío: 29 de julio de 2026 | Aceptación: 29 de julio de 2026 | Publicación: 29 de julio de 2026

En Brasil, el rápido envejecimiento de la población ha incrementado la demanda de servicios.
servicios de rehabilitación especializados, mientras que el suministro de profesionales y la estructura de atención
Siguen siendo insuficientes en varias regiones del país. A pesar de los avances logrados...
a través de la Estrategia de Salud Familiar (ESF) y la reorganización de la Atención Primaria de Salud.
(APS), persisten las desigualdades regionales en la disponibilidad de fisioterapeutas, especialmente
en pequeños municipios y zonas rurales, lo que dificulta la implementación.
programas en curso de prevención de caídas (Brasil, 2023).
Otro reto tiene que ver con la integración de la fisioterapia en los equipos multidisciplinarios de atención sanitaria.
Primario. Aunque el fisioterapeuta desempeña un papel clave en la promoción
Funcionalidad, prevención de la discapacidad y educación para la salud, su inclusión aún...
heterogéneo entre los municipios brasileños. La ausencia de este profesional en muchos equipos.
limita la realización de evaluaciones funcionales tempranas y el desarrollo de programas.
programas de ejercicio comunitario y monitoreo sistemático de adultos mayores con mayor riesgo de
caídas (Silva et al., 2023).
La baja participación de los adultos mayores en programas de ejercicio también constituye una barrera.
Relevante. Varios factores contribuyen a este escenario, incluidas las limitaciones de movilidad,
Dolor crónico, enfermedades asociadas, dificultades de transporte, bajo nivel educativo, miedo a las lesiones.
durante el ejercicio y la reducción del apoyo familiar. Además, aspectos psicosociales,
Síntomas como el aislamiento social, los síntomas depresivos y el miedo recurrente a caerse suelen conducir a...
debido a la disminución de la actividad física, que favorece el deterioro funcional progresivo (Sherrington)
et al., 2020).
Por lo tanto, abordar los problemas relacionados con las caídas en las personas mayores requiere inversión.
Mejoras continuas en la calidad de los servicios de fisioterapia, en la formación profesional basada en
evidencia científica, en la expansión de programas de ejercicio físico comunitarios y en
Implementación de modelos de atención centrados en la funcionalidad y la autonomía de la persona.
ancianos. Estas medidas tienen el potencial de reducir las hospitalizaciones y minimizar los costos del sistema.
mejorar la salud y contribuir a un envejecimiento más saludable, activo e independiente.

7 DISCUSIÓN

Los resultados de esta revisión demuestran que la fisioterapia desempeña un papel fundamental en la prevención.
de caídas en personas mayores, especialmente cuando las intervenciones se planifican en función de una evaluación.

Este artículo se publica en acceso abierto bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google

Año VII, vol. 1, 2026 | Envío: 29 de julio de 2026 | Aceptación: 29 de julio de 2026 | Publicación: 29 de julio de 2026

multifactorial y desarrollado a través de programas de ejercicio multicomponente.

La evidencia analizada demuestra que las intervenciones que implican entrenamiento del equilibrio,

El fortalecimiento muscular, los ejercicios funcionales y el entrenamiento de la marcha favorecen la reducción.

Reducción significativa de la incidencia de caídas, mejora de la capacidad funcional y mayor independencia.

al realizar las actividades de la vida diaria, corroborando las recomendaciones de las Directrices.

Puntuación mundial para la prevención de caídas en adultos mayores. (PubMed)

Los resultados también refuerzan la idea de que la prevención de caídas debe ser...

Considerada una estrategia prioritaria para la salud pública. El aumento de la esperanza de vida.

La observación realizada en las últimas décadas ha ido acompañada de una mayor prevalencia de enfermedades.

Las enfermedades crónicas, la fragilidad, la sarcopenia y la discapacidad funcional son factores que aumentan la demanda de...

Los servicios de rehabilitación aumentan los costos de la atención médica.

Otro aspecto relevante identificado se refiere a la necesidad de intervenciones individualizadas.

Aunque existen protocolos ampliamente recomendados, las directrices internacionales enfatizan

que la evaluación clínica debe tener en cuenta factores intrínsecos, extrínsecos y psicosociales.

Es específico para cada persona mayor. Por lo tanto, la intervención de fisioterapia debe integrar la evaluación.

Orientación funcional y ambiental, educación para la salud y monitoreo continuo, fortalecimiento

Un enfoque centrado en la persona, no solo en el evento. (PubMed)

CONSIDERACIONES FINALES

Las caídas en las personas mayores constituyen uno de los principales retos actuales para la atención sanitaria.

Colectivo, debido a su alta frecuencia y a sus importantes repercusiones clínicas y funcionales.

y factores psicosociales, así como el impacto financiero en los sistemas de salud. Envejecimiento

El crecimiento demográfico hace que el desarrollo de estrategias preventivas sea esencial.

Basándose en evidencia científica, es capaz de preservar la autonomía y la funcionalidad.

y la calidad de vida de esa población.

Esta revisión demostró que la fisioterapia ocupa una posición estratégica en la prevención de

caídas, actuando desde la identificación temprana de factores de riesgo hasta la implementación de

programas terapéuticos basados en el fortalecimiento muscular, entrenamiento del equilibrio,

Ejercicios funcionales, reeducación de la marcha y educación para la salud. La evidencia científica.

El análisis sugiere que los programas multicomponente son más efectivos para reducir

La incidencia de caídas es mayor que la de intervenciones aisladas.

Sin embargo, la eficacia de estas estrategias depende de la ampliación del acceso a los servicios.

Este artículo se publica en acceso abierto bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google

Año VII, vol. 1, 2026 | Envío: 29 de julio de 2026 | Aceptación: 29 de julio de 2026 | Publicación: 29 de julio de 2026

fisioterapia, la integración entre diferentes niveles de atención sanitaria y el fortalecimiento de Políticas públicas dirigidas a un envejecimiento saludable. Inversiones en la cualificación de Atención Primaria de Salud, en la formación de profesionales especializados y en la implementación de Los programas de prevención basados en la comunidad pueden contribuir significativamente a reducir Hospitalizaciones, discapacidades y costes relacionados con las caídas.

Por lo tanto, se puede concluir que la fisioterapia representa una intervención basada en la evidencia. rentable e indispensable para promover el envejecimiento activo. Su inclusión en las acciones de La salud pública debe fortalecerse mediante políticas y programas intersectoriales. medidas de prevención permanentes e incentivos para el ejercicio físico regular, contribuyente para una mayor independencia funcional, una mejor calidad de vida y una reducción del impacto de las caídas en el Sistema Unificado de Salud.

REFERENCIAS

SOCIEDAD AMERICANA DE GERIATRÍA; SOCIEDAD BRITÁNICA DE GERIATRÍA. Guía de práctica clínica para la prevención de caídas en personas mayores. Revista de la Sociedad Americana de Geriatría, vol. 59, n.º 1, págs. 148-157, 2011.

CRUZ-JENTOFT, AJ et al. Sarcopenia: consenso europeo revisado sobre definición y diagnóstico. Age and Aging, vol. 48, n.º 1, págs. 16-31, 2019. DOI: 10.1093/ageing/afy169.

HOPEWELL, S. et al. Intervenciones multifactoriales para la prevención de caídas en personas mayores que viven en la comunidad: una revisión sistemática y metaanálisis. British Journal of Sports Medicine, vol. 54, n.º 22, págs. 1340-1350, 2020. DOI: 10.1136/bjsports-2019-100732.

LIU, C.-J.; LATHAM, NK Entrenamiento de fuerza con resistencia progresiva para mejorar la función física en adultos mayores— Base de datos Cochrane de revisiones sistemáticas, 2021.

MONTERO-ODASSO, M. et al. Directrices mundiales para la prevención y el manejo de caídas en adultos mayores: una iniciativa global. Age and Aging, vol. 51, n.º 9, pág. afac205, 2022. DOI: 10.1093/ageing/afac205.

MONTERO-ODASSO, M. et al. Evaluación de las guías de práctica clínica sobre prevención y manejo de caídas en adultos mayores: una revisión sistemática. JAMA Network Open, vol. 4, n.° 12, e2138911, 2021. DOI: 10.1001/jamanetworkopen.2021.38911.

SHERRINGTON, C. et al. Evidencia sobre la actividad física y la prevención de caídas en personas de 65 años o más: revisión sistemática para fundamentar las directrices de la OMS sobre actividad física y sedentarismo. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, vol. 17, n.º 1, 2020. DOI: 10.1186/s12966-020-01041-3.

SHERRINGTON, C. et al. Ejercicio para prevenir caídas en personas mayores que viven en la comunidad. Base de datos Cochrane de revisiones sistemáticas, n. 1, CD012424, 2019. DOI: 10.1002/14651858.CD012424.pub2.

Este artículo se publica en acceso abierto bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.