

EL PIE GERIÁTRICO

INCIDENCIA EN LA CALIDAD DE VIDA



Según la OMS, **1 de cada 3 ancianos sufre una caída al año**, convirtiéndose así en la segunda causa de muerte accidental o no intencional del mundo en edades avanzadas.

ALTERACIONES PODOALES

La evolución hacia la edad anciana provoca diversos **cambios** en las estructuras que **forman las áreas del pie y el tobillo**, un proceso que, probablemente, **modifica la forma de caminar** de las personas mayores.

La estructura y la función normal de los pies se alteran. Estas transformaciones, que afectan a la persona desde una perspectiva biomecánica, podrían favorecer la aparición de dolencias podológicas.

CONSECUENCIAS DEL ENVEJECIMIENTO

Crece la **tendencia a las caídas**, así como la **predisposición al dolor crónico** de huesos y articulaciones. Además, se reduce la funcionalidad del cuerpo.

Las alteraciones en el pie geriátrico suponen una **pérdida de la calidad de vida** de las personas y, junto a ello, **aumenta el nivel de dependencia** de estos adultos mayores.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN

Los pies necesitan un cuidado especial, por lo que se recomienda una **completa valoración podológica** y el tratamiento del pie del anciano.

Elaborar un **plan de ejercicios** para fortalecer los músculos implicados en la marcha, para enriquecerla o evitar alteraciones. Realizar ejercicios también para mejorar el equilibrio y la postura corporal, previniendo así las caídas.