

## Hospital entrega recomendaciones para evitar caídas producto de la escarcha

En esta época invernal y debido a las bajas temperaturas, presencia de nieve y escarcha, se incrementa la ocurrencia de caídas, las que pueden ser evitadas tomando simples precauciones.

Muchos de estos accidentes son motivo de consulta en el Servicio de Urgencia del Hospital Dr. Augusto Essmann Burgos. Es por ello, que el médico jefe de esta unidad, el Dr. Ignacio Correa, entregó algunas recomendaciones para evitar accidentes, "es fundamental utilizar el calzado adecuado, se recomienda no usar zapatos con tacos y preferir calzados con suela antideslizante, si la suela tiene hendiduras que aumente la capacidad de adherencia mu-

cho mejor, y en caso de mayor presencia de nieve y escarcha las personas pueden utilizar crampones que son unas plantillas antideslizantes que puede colocar en zapatos, botas o zapatillas", comentó el profesional.

### Adultos mayores

Asimismo, agregó que las precauciones se deben extremar con las personas mayores, "en caso de nieve y escarcha, se recomienda que las personas mayores eviten salir de sus domicilios o que lo hagan en compañía, las caídas en este grupo etario son mayor riesgo y pueden llegar a ser muy complejas", enfatizó el profesional.

Por su parte, la kinesióloga,

Camila Parma, explicó que la forma de caminar es muy importante, "se recomienda caminar como un pingüino. Estos animales tan acostumbrados al hielo andan con los brazos sueltos y extendidos. Además, caminan despacio con pasos cortos y apoyando toda la planta del pie. Es muy importante no caminar con las manos en bolsillos porque los brazos sueltos y extendidos aumentan en equilibrio y además en caso de caída, las manos son un importante apoyo", señaló la profesional.

### Llamar al 131

Sobre cuándo las personas que sufren una caída deben consultar en urgencia, el médico dijo



que, en caso de un accidente primero se debe valorar el estado de consciencia del paciente, comprobar las lesiones que tiene y si esta puede ser apreciada a simple vista. En caso de que la situación sea de gravedad y la persona no esté consciente o que la lesión impida

que el paciente pueda llegar por sus propios medios al centro asistencial, debe llamar al 131. Si no hay lesiones evidentes pero la persona presenta dolor, debe consultar en el servicio de urgencia para que sea atendida por el profesional y así descartar lesiones.