



### Menú principal

[Inici](#)  
[Política](#)  
[Cultura](#)  
[Figueres i Comarca](#)  
[Societat](#)  
[Esports](#)  
[Recull de premsa Catalunya](#)  
[Entrevistes](#)  
[Reportatges](#)  
[Opinió](#)  
[Cinemes](#)  
[Salut](#)  
[Economia](#)  
[Enllaços](#)  
[Contacta'ns](#)  
[Cercar](#)

### Altres Diaris

[El País \(Nacional\)](#)  
[Cinco Dias](#)

### Serveis

[Farmàcies de torn](#)  
[Telèfons d'interès](#)

### Agenda Cultural

#### Març 2008

DI	Dm	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
25	26	27	28	29	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

## II Jornada Mobilitat, Caigudes i Exercici Físic en les Persones Grans



**Una de cada tres persones grans que viuen soles cau una vegada a l'any i d'aquestes, el 25% reincideix. Les dones són les més afectades, juntament amb els pacients que es mediquen amb fàrmacs antidepressius.**

Si observem aquestes dades facilitades ahir a la II JORNADA MOBILITAT, CAIGUDES I EXERCICI FÍSIC EN LES PERSONES GRANS organitzada pel Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya, és primordial reduir els factors de risc per evitar caigudes que comporten fractures com ara la de fèmur. Metges i fisioterapeutes van analitzar aspectes com l'edat, la medicació dels pacients, la relació social, el sexe del pacient, la manca d'exercici físic, la falta de visió o els problemes amb l'equilibri. Tractar aquests aspectes redueix notablement la probabilitat d'una caiguda.



Antoni Salvà, metge geriatre, va destacar que una "...automedicació o polimediació amb antidepressius i psicotròpics, molt comú en la gent gran, és un factor de risc molt alt per caure i per tant s'ha de detectar i eliminar amb una medicació controlada".

D'altra banda, Marta Solà, fisioterapeuta i professora de la Universitat de Vic va incidir en la temàtica de l'exercici físic. Va remarcar que "és una molt bona eina per evitar les caigudes contràriament al que es pensa; i que si aquest pot fer-se en grup, molt millor". Cal recordar que un aspecte característic de la decadència d'una persona gran és l'aïllament social progressiu.

En la mateixa línia va parlar Gabriel Liesa, coordinador de la Comissió de Geriatria de Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya. El fisioterapeuta va destacar també la importància "del treball interdisciplinari i els programes multisectorials en la prevenció i actuació envers les caigudes".

Segons Gabriel Liesa, "la Jornada va ser tot un èxit de participació i fins i tot va superar les expectatives inicials". Més de la meitat dels 200 inscrits han estat fisioterapeutes, fet que demostra la sensibilitat i implicació d'aquest col·lectiu envers la gent gran.