



## El Hospital Insular advierte que las caídas son la primera causa de lesión medular en Canarias

La Unidad de Lesionados Medulares insiste, además, en que no se debe bajar la guardia en materia de seguridad en la carretera y tener precaución con las zambullidas en esta época del año

**Los especialistas de la Unidad de Lesionados Medulares del Servicio de Rehabilitación y Medicina Física del Complejo Hospitalario Universitario Insular-Materno Infantil, dependiente de la Consejería de Sanidad del Gobierno de Canarias, recuerdan que las caídas siguen siendo la primera causa de lesión medular en Canarias, los accidentes de tráfico (accidentes de coche y moto) son la segunda causa y las zambullidas la tercera causa de lesión medular.**

La Unidad, de referencia a nivel autonómico, ha atendido durante el pasado año a 71 personas que han sufrido una lesión medular. A lo largo de los últimos años se ha registrado un aumento de las lesiones traumáticas debido a caídas en personas mayores de 60 años.

Para prevenir las caídas los especialistas destacan que debemos prestar atención a los siguientes puntos:

- Mejora de la condición física del individuo enfocado en la fuerza, equilibrio y coordinación de la marcha.
- Seguridad en el domicilio: adecuación de la iluminación nocturna, eliminación de las barreras arquitectónicas, evitar superficies resbaladizas o móviles como alfombras, colocación de pasamanos y respaldos y asesoramiento en las adaptaciones.
- Revisión médica regular con especial énfasis en el control de la tensión arterial, visión, audición y equilibrio.
- Una adecuada alimentación con un consumo de alcohol moderado.
- Adecuación del calzado y ayudas ortopédicas.

Además de estas recomendaciones, el jefe de Sección de la Unidad de Lesionados Medulares del Complejo Hospitalario, José Luis Méndez, asegura que “no debemos bajar la guardia en materia de seguridad en la carretera y seguir los consejos de las campañas de tráfico para que siga reduciéndose la cifra de lesiones por accidente”. Advierte, también, que “es muy importante tener precaución con las zambullidas”.