

Las caídas, la amenaza silenciosa que crece con la edad

SeniorDomo ya ha protegido a 10.000 familias con su tecnología de detección automática de caídas y asistencia inmediata, clave ante el envejecimiento poblacional



El reloj inteligente de SeniorDomo ya se ha convertido en referente en la prevención de emergencias en personas mayores

© ISTOCK

CÓMO SABER SI UN MAYOR ESTÁ EN RIESGO DE CAÍDA

Más allá de la edad, existen señales que indican un mayor riesgo de caídas. Si una persona ha sufrido una caída reciente, ha perdido masa muscular, tiene mareos, toma varios medicamentos o ha perdido a su pareja y vive sola, es importante actuar. También son indicadores las limitaciones de visión, la inseguridad al caminar o el miedo a salir de casa. La prevención pasa por adaptar el entorno (eliminar alfombras, mejorar la iluminación), fomentar la actividad física, revisar la medicación con el médico y considerar apoyos tecnológicos como la teleasistencia avanzada. Identificar estas señales puede evitar accidentes y preservar la autonomía.

Las caídas se han convertido en la primera causa de accidente grave en personas mayores en España. Según el Ministerio de Sanidad y el INE, representan la principal razón de ingreso hospitalario entre los mayores de 65 años, por encima incluso de los accidentes de tráfico. Cada año, una de cada cuatro personas en este grupo de edad sufre una caída, con consecuencias que van desde fracturas hasta la pérdida definitiva de autonomía. Esta realidad está directamente relacionada con el envejecimiento demográfico: ya hay más de 9,6 millones de personas mayores de 64 años en España, un 20% de la población. El aumento de personas mayores que viven solas, muchas de ellas polimedicadas o con patologías crónicas, eleva aún más el riesgo. “Urgencias ve cada día más caídas y tiene una explicación: el envejecimiento de la población, unido a que muchas personas mayores viven solas y están polimedicadas”, explica José Ramón Casal, de la Sociedad Española de Medicina de Urgencias. El hogar, lejos de ser un entorno seguro, se convierte en el escenario más común de estos accidentes. Desde un tropiezo nocturno al ir al baño hasta un resbalón en la cocina, muchas caídas suceden cuando no hay nadie cerca para ayudar, lo que puede derivar en consecuencias graves, o incluso fatales, si no se detectan a tiempo.

Tecnología al servicio de la autonomía
En este contexto, la detección automática de caídas y la asistencia inmediata se han convertido en herramientas esenciales para preservar la calidad de vida en la tercera edad. SeniorDomo es una de las soluciones tecnológicas más avanzadas en este ámbito; ha desarrollado un sistema de teleasistencia con reloj inteligente que ya ha protegido a



© SENIORDOMO

“Cada año, una de cada cuatro personas mayores de 65 años sufre una caída. Muchas de ellas pierden autonomía o requieren hospitalización prolongada”

más de 10.000 familias en España, posicionándose como referente en la prevención de emergencias en personas mayores. “El perfil típico de quien empieza a usar nuestro reloj es alguien de entre 70 y 75 años, que ha sufrido una caída reciente o vive solo tras la pérdida de su pareja”, explica su CEO, Ángel Puertas. Estos dispositivos no solo detectan caídas de forma automática y avisan a familiares o emergencias, sino que también fomentan hábitos saludables, monitorizando el movimiento diario y sugiriendo caminatas. Un enfoque preventivo que la OMS respalda como clave para reducir hasta un 23% las caídas en mayores activos. Uno de los riesgos más graves tras una caída es quedar inmovilizado durante

horas sin poder pedir ayuda. Hipotermia, deshidratación o úlceras por presión son complicaciones comunes en estos casos. “Sin teleasistencia sería muy difícil poder ayudar a estas personas de forma rápida”, señala Puertas. Los relojes de SeniorDomo incluyen botón SOS, sistema manos libres y localización GPS, lo que permite actuar incluso si el usuario no puede hablar o moverse. Una de las usuarias, María Saez, lo resume así: “Al vivir sola, me da mucha seguridad. Es una herramienta super valiosa para las personas mayores”. No se trata de una percepción aislada. Según la Fundación Mapfre, el 60% de los mayores que sufren caídas eran autónomos antes del accidente, pero tras la caída ese porcentaje se reduce al 50%. Hay, además, un 2% de ellos que se convierten en totalmente dependientes. El miedo a volver a caerse también influye: muchas personas reducen su movilidad tras una caída, lo que paradójicamente incrementa el riesgo de sufrir otra.

Una amenaza creciente que requiere soluciones reales

La caída es muchas veces el punto de inflexión entre una vida independiente y la dependencia total. Por eso, prevenir no solo evita accidentes: salva autonomía y dignidad. Además de adaptar los hogares y revisar la medicación, apoyarse en tecnología avanzada de asistencia permite a los mayores seguir viviendo con seguridad y libertad, y a sus familias, descansar sabiendo que hay un sistema que responde. Con más de 10.000 familias protegidas, SeniorDomo se consolida como una respuesta eficaz a un problema creciente. En palabras de su CEO: “Las caídas es la principal causa por la que se recurre a un servicio de teleasistencia como el nuestro. Cuando se produce una caída, saltan todas las alarmas en la familia”.