



BOLETÍN DE PRENSA

Ciudad de México, miércoles 19 de agosto de 2026

No. 444/2026

Para prevenir lesiones en adultos mayores, importante valorar riesgos y establecer ejercicios para recuperar fuerza y equilibrio

- **También debe considerarse tratar la pérdida de la función de los músculos y suplir los problemas visuales y auditivos en ese grupo etario.**
- **Los derechohabientes lesionados reciben una valoración en urgencias y son canalizados con el especialista o de ser necesario, para una intervención quirúrgica, y de esa forma evitar complicaciones.**

Valorar riesgos en pacientes adultos mayores para establecer ejercicios y recuperar fuerza y equilibrio, tratar la pérdida de la función de los músculos y suplir los problemas visuales y auditivos son las principales recomendaciones que hace el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) para prevenir accidentes y lesiones en ese grupo etario, afirmó la doctora Milagros Victoria Rodríguez Meza.

La especialista en rehabilitación adscrita al área de hospitalización de la Unidad de Medicina Física y Rehabilitación Centro en la Ciudad de México resaltó la importancia de realizar una valoración inicial primaria, con la finalidad de conocer posibles contingencias del paciente e instaurar además un manejo rehabilitatorio preventivo en previsión de posibles caídas.

Al mismo tiempo, dijo, se debe considerar la posibilidad de usar bastón, andadera u órtesis, y una revisión periódica de sus medicamentos que podrían provocar adormecimiento.

Explicó que al menos 60 por ciento de las personas adultas mayores, de entre 60 y 65 años de edad, sufre una caída al año, lo que provoca diversas lesiones, entre ellas, fractura de cadera, traumatismo cráneo encefálico (desde una conmoción hasta una contusión o hemorragia cerebral).

Asimismo, fracturas vertebrales, de radio, húmero, pelvis, laceraciones, luxaciones y lesiones de ligamentos, entre otras.





La doctora Rodríguez Meza estableció que la mecánica de estas lesiones se asocia a caídas de bajo impacto y a condiciones intrínsecas como la osteoporosis y la sarcopenia (pérdida de masa y de fuerza muscular), a la falta de reflejos y a la pérdida del equilibrio.

En 80 por ciento de los casos, esos accidentes ocurren dentro del hogar, con mayor frecuencia en el baño, dormitorios, pasillos y escaleras; otro espacio de riesgo es la vía pública por la presencia de un terreno irregular o el desplazamiento en el transporte público.

La especialista en rehabilitación destacó que en el Seguro Social las terapias prevén un enfoque integral y multidisciplinario dirigido a evitar la pérdida de la función en los usuarios.

Inicialmente, los derechohabientes reciben una valoración en el servicio de urgencias e inmediatamente se canalizan, de acuerdo con la lesión, para un manejo con el especialista o de ser necesario, para una intervención quirúrgica, y de esa forma evitar complicaciones.

Posteriormente, apuntó, se elabora un plan de rehabilitación que contempla movilización temprana desde el área de terapia física ocupacional, con el objeto de prevenir el riesgo de nuevas caídas, brindar adiestramiento al paciente y al cuidador primario, así como recibir las interconsultas en diferentes especialidades, geriatría, rehabilitación y ortopedia.

Subrayó que de acuerdo con los tratamientos, en 3 o 6 meses el paciente puede recuperar un movimiento funcional adecuado, peor para una recuperación más completa deberán pasar en promedio 12 meses.

Señaló que aproximadamente 10 mil pacientes adultos mayores que sufren una caída y presentan fractura de cadera son intervenidos en el Seguro Social al menos una vez al año; y por otro tipo de lesiones también con origen en caídas, más de 250 mil son atendidos anualmente en los servicios de traumatología y ortopedia del Instituto.

--- o0o ---

LINK DE FOTOS

https://drive.google.com/drive/folders/1_ij5RAnCID97eKztaKy_ZM0Yn4fBe5Lg?usp=sharing

LINK DE VIDEO

<https://www.sendgb.com/UDAQEnzZgYy>





Gobierno de
México



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL



2026
año de
**Margarita
Maza**

