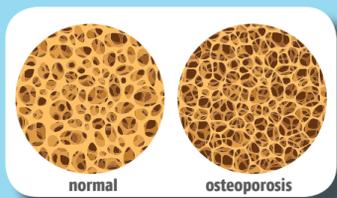


Prevención de caídas y recomendaciones para pacientes con osteoporosis

¿Qué es la OSTEOPOROSIS?

La osteoporosis es una enfermedad en la que los huesos se vuelven menos compactos, más frágiles y se pueden romper de manera espontánea o tras pequeños golpes. Es una enfermedad que no produce ningún síntoma

hasta que se produce una fractura. Por ello se le ha llegado a conocer como "epidemia silenciosa".



¿Qué es una caída?

La caída se define como un acontecimiento involuntario que hace perder el equilibrio y dar el cuerpo contra el suelo u otra superficie firme que lo detenga.

Las caídas son una causa importante de discapacidad en las personas mayores. Son un factor de riesgo para sufrir nuevas caídas.

Las caídas, y el miedo a que se produzcan, reducen notablemente la calidad de vida.

Tener huesos sanos no le evita caídas, pero podría evitar la fractura de una cadera u otro hueso si se cae.

Debe usted trabajar la resistencia aeróbica, la flexibilidad, el equilibrio y la fuerza muscular, con el objetivo de revertir su situación de fragilidad y prevenir el deterioro funcional.

Ejercicio físico

El Entrenamiento de fuerza con Resistencia Progresiva (ERP) es eficaz para mejorar la funcionalidad física y retrasar la discapacidad.

Toda actividad física deberá ser adecuada a las características personales y recomendada por un profesional. Conviene programas de:

Fuerza, mejora la función neuromuscular



Trabajo del equilibrio, mejor estabilidad



Resistencia aeróbica, mejora la capacidad cardiovascular



Evaluar causas

resbalones



tropiezos



mareos



vista



polimedicación



oído



Para prevenir



Evitar obstáculos en la calle y en el hogar.



En casa: buena luz; barras de sujeción; ducha (no bañera); evitar alfombras...



Usar ropa y calzado adecuados. Evitar tacones, cordones y chanclas.



Evitar hábitos tóxicos.



Usar asientos de respaldo recto. Movimientos bruscos, giros y flexiones forzadas pueden provocar fractura vertebral. Levantar peso sin curvar la espalda:

Recomendaciones

Alimentación equilibrada, rica en calcio y vitamina D.



El reto consiste en **mantener la autonomía** y la **independencia** a medida que se envejece

