

## TABACO

Se recomienda abandonar el consumo de tabaco. El tabaquismo acelera la pérdida de masa ósea, presentando una relación muy clara y directa con la pérdida de masa y el riesgo de fractura.

Tiene un efecto tóxico directo sobre las células del hueso y altera la absorción del calcio en el intestino.

## ALCOHOL

Si se tiene un consumo de riesgo de alcohol, además de favorecer las caídas, aumenta las células del hueso que debilitan su arquitectura.

## PREVENCIÓN DE CAÍDAS

Tomar medidas para evitar las caídas. Lo primero reducir los obstáculos en casa (especialmente, alfombras, cables o objetos tirados), tener una iluminación adecuada y tener el suelo seco, siendo muy prudentes en el baño.

Usar un calzado que se ajuste bien y que sea anti-deslizante.

Valorar todos los factores que modifiquen los sentidos o el equilibrio.

En la calle prestar atención a los desniveles u obras. Sujetarse bien en las guaguas por el riesgo de frenazos bruscos.

Y si es preciso usar bastón, muletas o andadores.

## Proyecto: “Campaña para el autocuidado y el bienestar de las mujeres”

Subvencionado por la Consejería de Gobierno  
de Igualdad y Participación Ciudadana



Organiza:



ENFERMEDADES DEL APARATO LOCOMOTOR  
**OSTEOPOROSIS**

Colabora:

Juan Antonio García Pastor, médico

## ¿Qué es la osteoporosis?

La osteoporosis es un proceso progresivo de los huesos de todo el cuerpo en que se pierde masa ósea, pierde calcio.

Es inevitable con el paso de los años. Esto produce un deterioro de la arquitectura del hueso perdiendo resistencia, que aumenta su fragilidad y aumenta el riesgo de fracturas.

Se considera enfermedad cuando existe un riesgo alto de fractura.

Cuando la pérdida es leve se llama osteopenia.

Son la causa del 80% de las fracturas en mujeres mayores de 50 años.

## Factores de riesgo que favorecen las fracturas

- Mayores de 65 años.
- Raza caucásica o asiática.
- Haber tenido alguna fractura de: cadera, vértebra, muñeca, hombro o tobillo.
- Que sus padres/madres hayan tenido fractura de cadera.
- Ser una persona bebedora de riesgo.
- Tomar algunos medicamentos: corticoides, medicamentos contra la epilepsia.
- Delgadez importante (un índice de masa corporal inferior a 20).

- Baja actividad física.
- Falta de exposición al sol.
- Una ingesta pobre de calcio y vitamina D.
- Riesgo de caídas o caídas frecuentes.
- Inmovilización prolongada.
- Algunas enfermedades: hiperparatiroidismo, problemas de absorción digestiva, trasplantes de órganos sólidos, talasemia.

## ¿Cuáles son sus síntomas?

No tiene síntomas.  
Es un proceso silencioso.  
El primer síntoma suele ser la fractura por fragilidad.

## ¿Qué tratamientos hay?

Existe una serie de medicamentos para las personas con osteoporosis con un riesgo alto de fracturas.

Y se complementa con la toma diaria de suplementos de calcio y vitamina D.

## Consejos prácticos para la prevención

### CALCIO

Una ingesta correcta de calcio disminuye el riesgo de fracturas. Son de 1000 a 1200 mg al día. Los alimentos más ricos en calcio son los lácteos: leche, quesos o yogures: unas 4 raciones diarias de lácteos son suficientes; una ración es un vaso de leche, 50 gramos de queso o un yogur. También los pescados que se ingieren juntos con sus espinas como sardinas, caballas, boquerones o anchoas y los frutos secos como nueces, almendras o avellanas.

### VITAMINA D

Un aporte adecuado de vitamina D disminuye el riesgo de caídas y de fracturas no vertebrales. Son de 700 a 1000 unidades al día. Pero esto se puede conseguir con la exposición al sol paseando 30 minutos diarios al aire libre.

### PROTEÍNAS

Un aporte diario de proteínas (1 gramo por cada kg de peso) y de vitamina K.

No abusar del té o del café.

### EJERCICIO FÍSICO

El ejercicio físico mejora la masa muscular, la capacidad física, el dolor y la vitalidad aunque no mejoran mucho la densidad ósea y el riesgo de fracturas y son un excelente preventivo de las caídas. Es una actividad física adaptada a la edad y a las características físicas de cada paciente, practicado con regularidad, al menos 3 días a la semana durante un mínimo de 20-30 minutos.