

PON VIDA SALUDABLE EN TUS HUESOS

**RECUERDA
EL DÍA TIENE 1.440 MINUTOS. ¡UTILIZA 30 PARA
MOVERTE!, TUS HUESOS TE LO AGRADECERAN**

Con la edad se van produciendo cambios en los huesos que dan lugar a un aumento de su fragilidad debido a una disminución de tejido óseo y a una modificación de su calidad. A esto es lo que llamamos osteoporosis primaria. No obstante, tener osteoporosis no significa tener fracturas sino que aumenta la facilidad cuando se producen otros factores de riesgo

Principales factores de riesgo

- Ser mayor, sobre todo a partir de 75 años (es el más importante de todos).
- Ser mujer (las mujeres tiene el doble de fracturas de cadera que los hombres).
- Haber tenido fractura de alguna vértebra.
- Haberse roto otros huesos después de los 50 años.
- El bajo peso o la pérdida de peso corporal.
- Antecedentes familiares de fractura de cadera (padre, madre o hermana).
- Sufrir caídas frecuentes

También el consumo de tabaco se ha relacionado con el riesgo de fracturas así como la utilización continuada de algunos medicamentos como los corticoides.

***¡Se puede hacer mucho para fortalecer los huesos de forma natural!
¡No lo dude! Si tiene alguna pregunta consulte en consulta médica
de su centro de salud.***

PREVENCIÓN

1.-Prevenir las caídas sobre todo en las mujeres de mayor edad. Para ello se debe:

- Fortalecer nuestros músculos realizando actividad física adecuada a la edad.
- Retirar en la casa todos los objetos que pueden entorpecer los desplazamientos (alfombras, muebles bajos, etc.,).
- Mantener la vivienda bien iluminada.
- Utilizar agarraderas/asideros en la ducha o baño.
- Usar las barandillas al subir y bajar escaleras.
- Ponerse calzado bien ajustado a los pies para que proporcione estabilidad, y que tenga suelas antideslizantes.

2.-Realizar actividad física: Lo ideal es realizar actividad física a lo largo de la vida, pero si no se ha realizado antes, se puede empezar a cualquier edad. La prevención empieza desde la etapa infantil.

- Infancia y adolescencia: Realizar al menos 60 minutos de actividad física diaria (juegos, deportes, actividades recreativas, educación física, etc.). Debe ser en su mayor parte ejercicio aeróbico, pero conviene incorporar tres veces por semana actividades vigorosas que refuercen músculos y huesos.
- Edad adulta: llevar una vida activa, realizando actividades sencillas durante 30 minutos al día (caminar con energía, subir escaleras, bailar, hacer gimnasia, montar en bicicleta, etc) y dos días a la semana realizar ejercicios de fuerza y flexibilidad durante 15 minutos.
- Personas mayores: realizar actividades sencillas en la medida que las condiciones físicas lo permitan, ayuda a fortalecer los huesos y mejora la flexibilidad y el equilibrio muscular contribuyendo a prevenir las caídas.

3.-Mantener una dieta equilibrada que contenga gran variedad de alimentos incluidos los productos que tengan calcio lácteos, verduras de hoja verde, lubina, sardinas en aceite) y vitamina D (pescados azules (salmón, caballa, atún), yema de huevo, mantequilla y verduras de hoja verde (acelgas, espinacas, brócoli))

4.-Tomar el sol ya que es la fuente principal de vitamina D. Puede ser suficiente una exposición en manos, cara y brazos durante 10 minutos al día, dos a tres veces por semana. **Siempre con moderación y** protegiéndose de la exposición excesiva.

5.- Evitar consumo de tabaco: Evitar el inicio de consumo de tabaco y reducir el consumo de quienes ya tienen el hábito de fumar, por los efectos negativos que tiene sobre la salud.

***No se ha demostrado que los alimentos suplementados con calcio
y/o vitamina D prevengan las fracturas***

DIAGNÓSTICO

La densitometría **NO** está recomendada en todos los casos. Es una prueba complementaria, que mide la cantidad de hueso pero no su calidad. Se hará cuando el personal médico lo considere necesario, tras valorar los factores de riesgo ya que le puede ayudar a tomar la decisión de inicio y tipo de tratamiento.