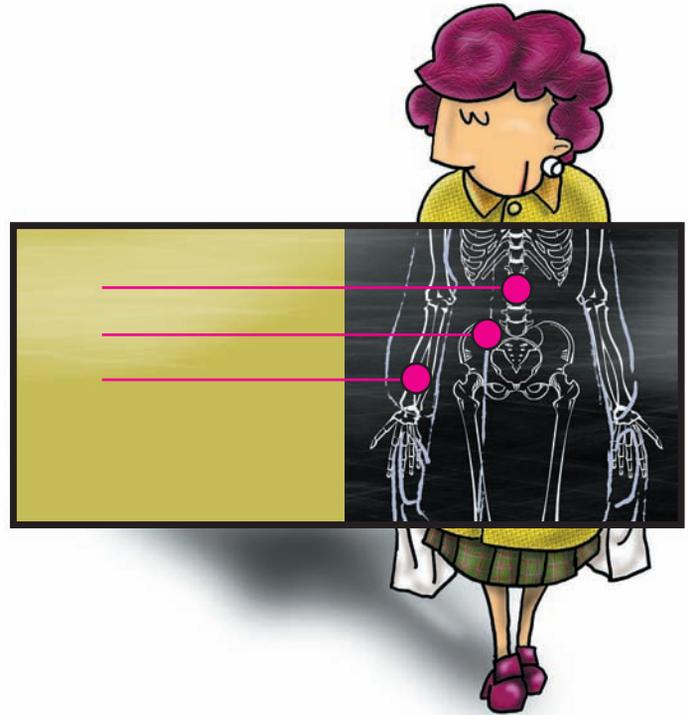


Guía sobre la OSTEOPOROSIS



GENERALITAT VALENCIANA
CONSELLERIA DE SANITAT



Comunidad de Madrid
CONSEJERÍA DE SANIDAD Y CONSUMO
Dirección General de Salud Pública,
Alimentación y Consumo



Instituto de Salud Pública



Madrid

Presentación

Muchas de las enfermedades que hoy padecemos, en el estado actual de la ciencia, podrían tener una menor repercusión sobre la salud mediante estilos de vida más saludables. La osteoporosis es una de ellas.

La elevación del umbral de la esperanza de vida en las sociedades occidentales ha sido uno de los grandes avances de la humanidad durante el pasado siglo XX. En la actualidad el reto que tienen ante sí las políticas de salud pública es otro. Además de continuar incrementando los años de vida, debe conseguirse que éstos tengan unas condiciones de bienestar óptimas. Enfermedades como el Alzheimer o la osteoporosis se han convertido en un problema que deberá contar con respuestas no solo desde los avances científicos, sino también desde las políticas de prevención.

En la Conselleria de Sanitat, conscientes de los desafíos que ello comporta, hemos considerado que una estrategia sanitaria basada en cuatro grandes ejes es la mejor respuesta a las necesidades de los ciudadanos y ciudadanas de esta Comunidad en el ámbito sanitario. Prevención para que la salud no se convierta en un problema de salud. Humanización para que tanto el usuario como el personal sanitario sientan la satisfacción y la confianza necesaria con el sistema sanitario. Generación de infraestructuras para que la atención pueda ser igualitaria y sin discriminaciones por razones geográficas, e investigación para mantener una posición de cabeza en la mejora y la aportación de los avances científicos.

Esta guía que ahora presentamos tiene un claro objetivo preventivo para todas aquellas personas que, por una razón u otra, puedan estar afectadas por la osteoporosis o sean conscientes de que un buen estilo de vida y una práctica preventiva es la mejor medicina para una vida más saludable no solo en la actualidad sino de cara al futuro.

El Plan de Prevención y Control de la Osteoporosis de la Comunidad Valenciana es la mejor herramienta para atender este carácter preventivo, y entre sus medidas, cabe destacar la sensibilización y las posibilidades preventivas que, con pequeñas recomendaciones prácticas, pueden mejorar las condiciones de salud de la población en general.

Quiero acabar estas palabras con un agradecimiento tanto al personal que ha participado en la elaboración de este manual como a las instituciones como la Consejería de Sanidad y Consumo de la Comunidad de Madrid y la Fundación Hispana de Osteoporosis y Enfermedades Metabólicas Óseas (FHOEMO) por su participación conjunta en la elaboración de esta guía.

Rafael Blasco Castany
Conseller de Sanitat

Índice

¿Qué es la OSTEOPOROSIS?	7
¿Es una enfermedad muy frecuente?	7
¿Qué personas están más expuestas a padecer la OSTEOPOROSIS?	8
¿Cuáles son las consecuencias de padecer la OSTEOPOROSIS?	9
¿Cómo puedo saber si tengo OSTEOPOROSIS?	9
¿Cómo se puede diagnosticar la OSTEOPOROSIS?	10
¿Se puede prevenir la OSTEOPOROSIS?	10
¿Qué puedo hacer si tengo OSTEOPOROSIS?	11
Recomendaciones posturales para las personas con OSTEOPOROSIS	19
Ejercicios recomendados para la OSTEOPOROSIS	24
Ejercicios contraindicados en las personas con OSTEOPOROSIS	34
Resumen	35

¿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.

OSTEOPOROSIS
SIGNIFICA HUESO POROSO

¿Es una enfermedad muy frecuente?

La osteoporosis es una enfermedad muy frecuente. En España la padecen 3 millones de personas, predominantemente mujeres. Afecta aproximadamente a 30 de cada 100 mujeres después de la menopausia.



¿Qué personas están más expuestas a padecer OSTEOPOROSIS?

Aunque cualquier persona puede desarrollar esta enfermedad es más probable que la padezcan:

- Las personas que tienen antecedentes familiares de esta enfermedad (padres, hermanos...).
- Las mujeres, sobre todo después de la menopausia.
- Las personas mayores.
- Las que toman poco calcio.
- Las personas poco activas, ya sea por que llevan una vida muy sedentaria o por enfermedad.
- Las que toman algunas medicinas como la cortisona o sus derivados, antiepilépticos, hormonas tiroideas durante mucho tiempo.
- Las que fuman o toman alcohol o café en exceso.

Se dice que las personas que están en alguno de estos grupos tienen un **factor de riesgo de la enfermedad**.

CUANTOS MÁS FACTORES DE RIESGO TENGA UNA PERSONA, MAYOR ES LA PROBABILIDAD DE SUFRIR OSTEOPOROSIS



¿Cuáles son las consecuencias de la OSTEOPOROSIS?

La principal consecuencia de la OSTEOPOROSIS es la fractura del hueso. Se calcula que esta enfermedad ocasiona más de 1,3 millones de fracturas de vértebras, cadera y muñeca en el mundo cada año.

Las fracturas más graves son las de cadera. En nuestro país se producen al año unas 33.000 y la mayoría de ellas requiere una delicada y costosa intervención quirúrgica. Veinte de cada cien pacientes fallecen en los primeros seis meses después de haber sufrido una fractura de cadera; del resto, muchos quedan parcialmente inválidos y requieren cuidados especiales.



LA PRINCIPAL CONSECUENCIA DE LA OSTEOPOROSIS ES LA FRACTURA:

- **DE CADERA**
- **DE VÉRTEBRAS**
- **DE MUÑECA**

¿Cómo puedo saber si tengo OSTEOPOROSIS?

Como esta es una enfermedad que no ocasiona ningún síntoma hasta que se produce una fractura, si sospechamos que podemos padecerla porque tenemos uno o varios de esos factores de riesgo (ser

mujer, mayor de edad, tener familiares con la enfermedad etc...), puede ser conveniente acudir al Centro de Salud para que el médico valore la situación y decida qué medidas hay que tomar.

¿Cómo se puede diagnosticar la OSTEOPOROSIS?

Una **radiografía** no detecta la osteoporosis en la fase inicial. En la actualidad se dispone de una técnica

llamada **densitometría** que mide con precisión la masa ósea y permite hacer un diagnóstico precoz de la enfermedad.

¿Se puede prevenir la OSTEOPOROSIS?

Algunos de los factores de riesgo no se pueden modificar, como la edad o el sexo. Sin embargo, una dieta rica en calcio, una actividad física adecuada para cada edad y

condición y el abandono del hábito de fumar y beber alcohol y café en exceso pueden ayudar a prevenir la enfermedad.

ES POSIBLE PREVENIR LA OSTEOPOROSIS, DIAGNOSTICARLA PRECOZMENTE CON LA DENSITOMETRÍA Y EVITAR LAS FRACTURAS ADOPTANDO LAS PRECAUCIONES NECESARIAS



¿Qué puedo hacer si tengo OSTEOPOROSIS?

Una vez diagnosticada la osteoporosis lo más importante es detener el avance de la enfermedad y prevenir las fracturas. A continuación, abordaremos una serie de recomendaciones útiles para conseguirlo.

1º TOMAR UNA DIETA RICA EN CALCIO

¿Qué alimentos son ricos en calcio?

Los alimentos más ricos en calcio son los productos lácteos como la **leche**, el **queso** o el **yogurt**. También tiene mucho calcio el pescado que se consume con restos de espaldas (**anchoas**, **sardinias** en escabeche, **boquerones** fritos) y los frutos secos (**avellanas**, **almendras** y **nueces**).



¿Cuáles son las necesidades diarias de calcio?

Para una persona que padece osteoporosis o en riesgo de padecerla se recomienda aumentar el consumo de calcio a 1,5 gramos diarios. Esta es, también, la cantidad recomendada en situaciones especiales como el embarazo, lactancia, menopausia, inmovilizaciones prolongadas o la toma durante mucho tiempo de determinados medicamentos como los que se citaron anteriormente.

Esta cantidad se consigue aproximadamente con el consumo de 4 raciones diarias de leche o derivados.

Para asimilar mejor el calcio es necesaria la vitamina D que se obtiene sobre todo mediante la exposición al sol. Con media hora de paseo diario al aire libre puede ser suficiente.



UNA RACIÓN ES:

UN VASO DE LECHE Ó 40-50 GRS DE QUESO Ó UN YOGURT Ó UNA CUAJADA

Hay que tener en cuenta que tomar mucho calcio puede estar contraindicado en personas con problemas de cálculos (piedras) en el riñón o en caso de otras enfermedades en las que existe un exceso de calcio en la sangre. En esos casos conviene consultar con el médico.

LA DIETA RICA EN CALCIO Y LA VITAMINA D FORTALECE LOS HUESOS

2º PREVENIR LAS FRACTURAS

Las fracturas suelen producirse por caídas y golpes por lo que para prevenirlas es necesario un entorno seguro que evite los accidentes.

En la calle

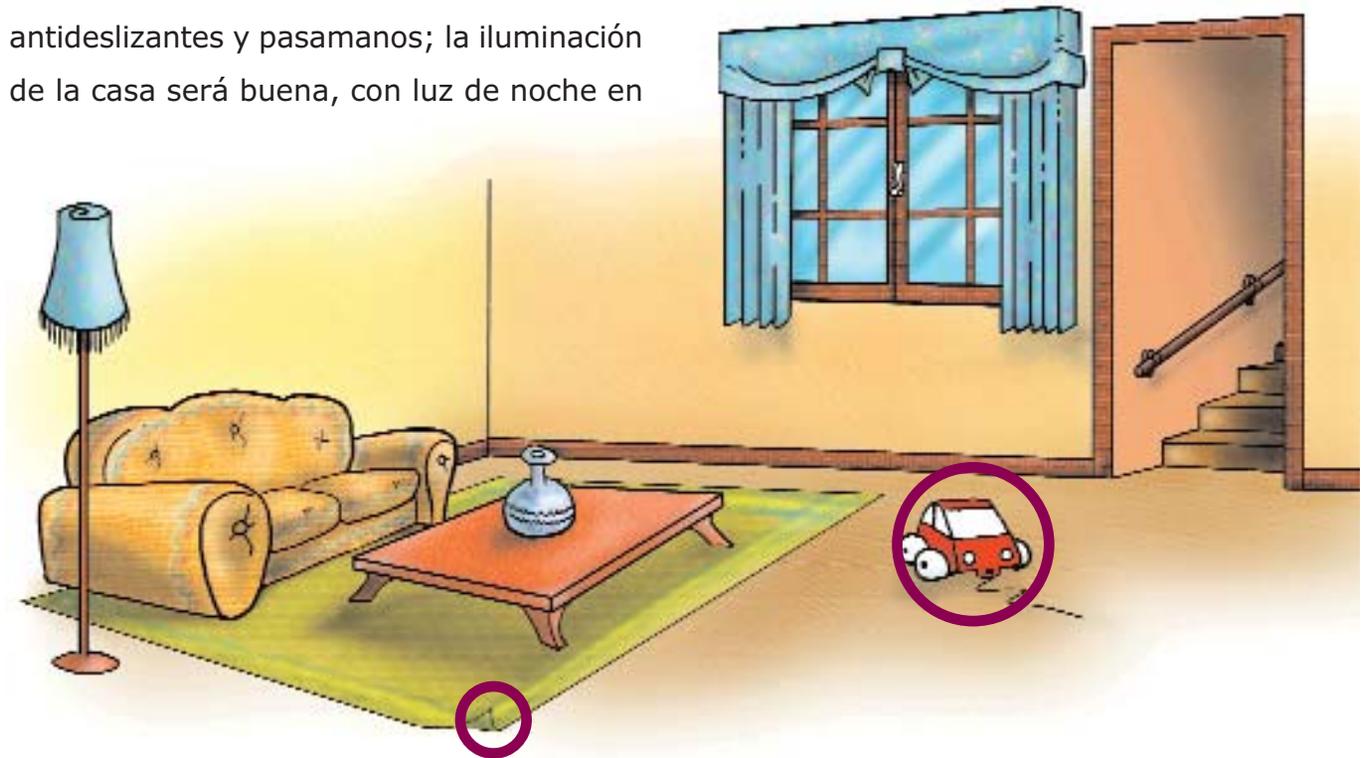
En la calle, debe tenerse precaución con las obras y desniveles en la calzada, los frenazos bruscos en los transportes públicos etc...



En el hogar

En el hogar, los suelos deben mantenerse libres de obstáculos con los que se pueda tropezar (picos de las alfombras, cables, juguetes, etc); las escaleras tendrán pasamanos y el baño alfombrillas antideslizantes y pasamanos; la iluminación de la casa será buena, con luz de noche en

el dormitorio. Se mantendrá seco el suelo de la cocina y si es preciso se colocarán antideslizantes cerca del fregadero.



TANTO EN EL HOGAR COMO EN LA CALLE ES PRECISO TENER PRECAUCIÓN PARA EVITAR GOLPES Y CAÍDAS QUE PUEDAN PROVOCAR FRACTURAS

Otras precauciones

Otras precauciones son: la correcta graduación de la vista, el uso de zapatos con suela antideslizante, consumir el mínimo de bebidas alcohólicas y evitar los medicamentos que puedan causar vértigo,

mareo o falta de equilibrio. En ocasiones será recomendable usar una ayuda externa para caminar, como bastones, muletas o andadores.

Fracturas vertebrales

Las fracturas vertebrales, a veces, no se producen por golpes o caídas sino por movimientos bruscos de la columna o por forzar la postura en giros o flexiones. Por ello es muy recomendable tener en cuenta

unas **normas posturales** al realizar las actividades cotidianas con las cuales, además de prevenir fracturas vertebrales, se evitan o alivian los dolores de espalda.

LAS NORMAS BÁSICAS SON:

- **UTILIZAR CAMA DURA PARA DORMIR**
- **UTILIZAR ASIENTOS CON RESPALDO RECTO PARA MANTENER LA ESPALDA ERGUIDA**
- **EVITAR GIRAR LA ESPALDA CUANDO SE LLEVA UN PESO**
- **NO SUBIR O BAJAR PESO CON LA ESPALDA CURVADA**
- **REPARTIR EL PESO EN AMBOS LADOS DEL CUERPO**
- **APROXIMARSE LA CARGA LO MÁS POSIBLE AL CUERPO**



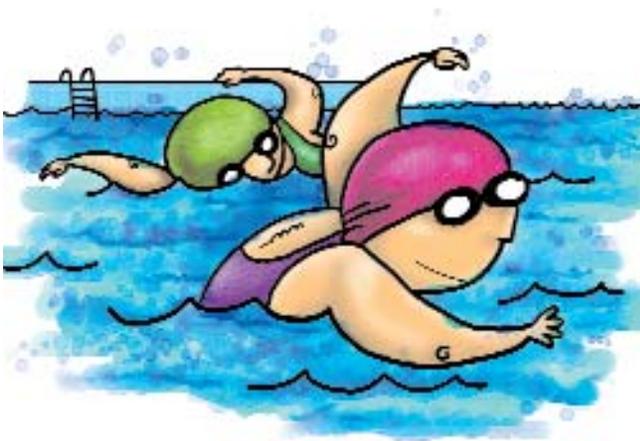
3° REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA EVITANDO EL SEDENTARISMO

La actividad física estimula la formación y resistencia de los huesos y potencia la musculatura. Cuanto más fuertes estén los músculos mejor sostendrán el cuerpo y protegerán las articulaciones, con lo cual disminuirá el riesgo de caídas y por tanto el de fracturas.

**Todo el mundo puede
realizar una actividad física**



Muchas personas consideran la actividad física como una tarea dura, difícil, agotadora y aburrida que requiere una gran voluntad y esfuerzo. Otras justifican su inactividad diciendo que no son aficionadas al deporte o, simplemente, que no les gusta.



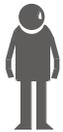
Por eso es importante recalcar que no es lo mismo realizar una actividad física adecuada para cada edad que practicar un deporte y que **cualquier persona** puede llevar a cabo una actividad física en su vida cotidiana: subir escaleras en vez de coger el ascensor, caminar en lugar de coger el coche para pequeños desplazamientos, montar en bicicleta, bailar, jugar, nadar, salir de excursión, realizar tareas domésticas, jardinería etc. Lo importante es llevar una vida activa.

Además de esta actividad física cotidiana, ¿Hay ejercicios especialmente recomendados para personas con OSTEOPOROSIS?

Sí, sobre todo ejercicios de movilidad y respiratorios, para aprender las posturas adecuadas y fortalecer los músculos que sostienen la columna. En las páginas siguientes se ofrecen algunos. Cada uno de ellos puede repetirse de cinco a diez veces, según el estado físico de cada persona.

Lo ideal es realizar los ejercicios de manera regular: tres días a la semana durante 20-30 minutos puede ser suficiente.

Al hacer las tablas de ejercicios hay que tener en cuenta que:



- **HACER EJERCICIO, AUNQUE PROVOQUE FATIGA, *NUNCA* DEBE PROVOCAR DOLOR**



- **ES IMPORTANTE COMPLETAR TODA LA TABLA**



- **LOS EJERCICIOS SIEMPRE SE DEBEN REALIZAR MANTENIENDO UNA POSTURA ADECUADA, SOBRE TODO DE LA ESPALDA**



- **ES CONVENIENTE HACER PAUSAS ENTRE EJERCICIOS PARA EVITAR EL AGOTAMIENTO**

- **HAY QUE LLEVAR UN CONTROL DE LA RESPIRACIÓN**

- **SE DEBEN EVITAR MOVIMIENTOS EXTREMOS DE LA COLUMNA, SOBRE TODO LOS QUE HACEN ENCORVAR LA ESPALDA. POR TANTO, NO SE HARÁN ESFUERZOS COMO LEVANTAR Y TRANSPORTAR PESO CON LA ESPALDA ENCORVADA**

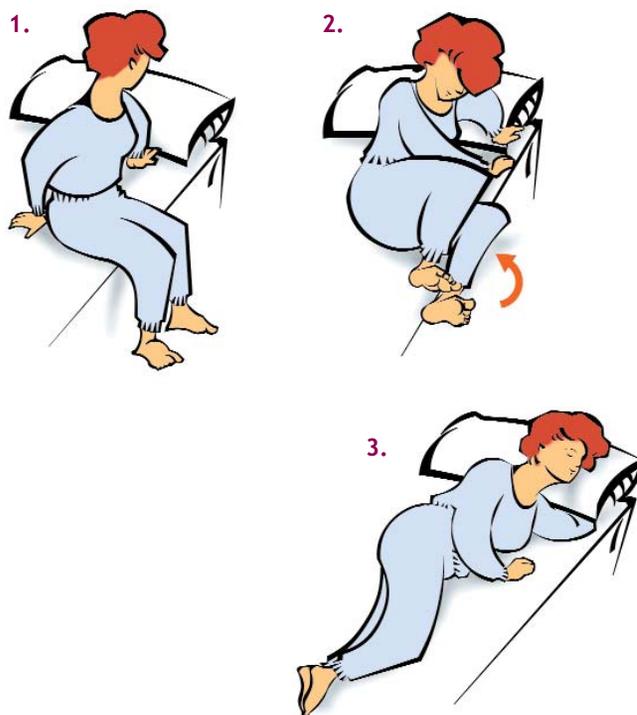
Recomendaciones posturales para las personas con OSTEOPOROSIS

1. Cómo acostarse y levantarse correctamente

Descansando en cama plana, es decir, con una tabla entre colchón y somier o somier de lamas o canapé con colchón rígido.

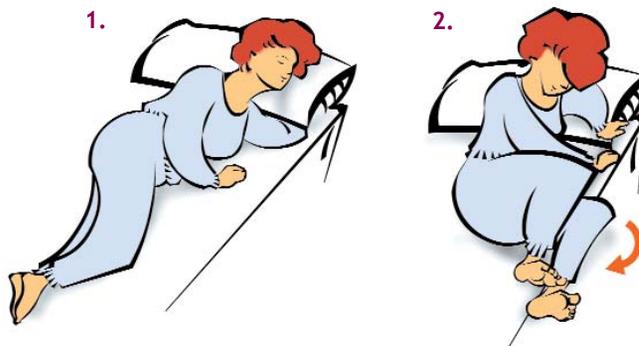
Cómo acostarse correctamente:

Siéntese al borde de la cama, coloque ambas manos sobre ella mirando la almohada, utilice sus brazos para apoyarse y baje lentamente la cabeza y el tronco a la vez que eleva las piernas, hasta quedar en reposo de lado (ver figuras). Después adopte una de las posturas correctas (ver más adelante).



Cómo levantarse de la cama correctamente:

Sitúese de lado al borde de la cama doblando las rodillas, baje las piernas y al mismo tiempo eleve el tronco ayudándose con los brazos, quedando sentado/a. Posteriormente póngase de pie (ver figuras).



2. Actitudes posturales

Existen una serie de posturas en la vida cotidiana que favorecen la aparición de ciertos dolores y otras que los evitan. Es conveniente tomar conciencia de la necesidad de mantener la columna alineada (cervical, dorsal y lumbar) para prevenir el dolor y las contracturas musculares. La corrección de las posturas que aumentan las curvaturas normales de la espalda es lo que denominamos "postura corregida".

De pie:

Cuando tenga que permanecer de pie, evite el aumento de la curvatura de la zona lumbar.

Para ello es muy útil apoyar un pie en una altura diferente (taburete o cajón de unos 10-15 cm. de altura) y contraer los músculos abdominales de manera intermitente al tiempo que se llevan los hombros hacia atrás. Cambie periódicamente de pie.



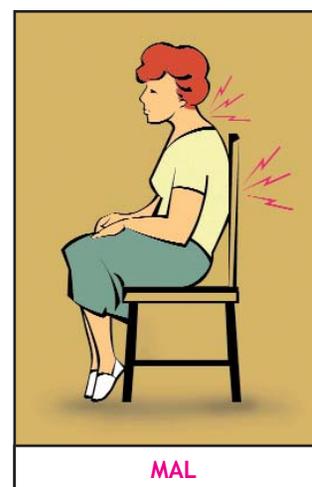
Posición de sentado:

En una silla recta, dura y no excesivamente baja. Las caderas deben estar en ligera flexión, los pies apoyados en el suelo o en un pequeño soporte y la espalda y el cuello formando línea recta un poco adelantada con respecto a las caderas.

Es recomendable que, de manera intermitente, se presione la espalda firmemente contra el respaldo, contrayendo los músculos abdominales.

Las sillas deben tener una altura correcta.

No usar sillones o sofás bajos o excesivamente mullidos.

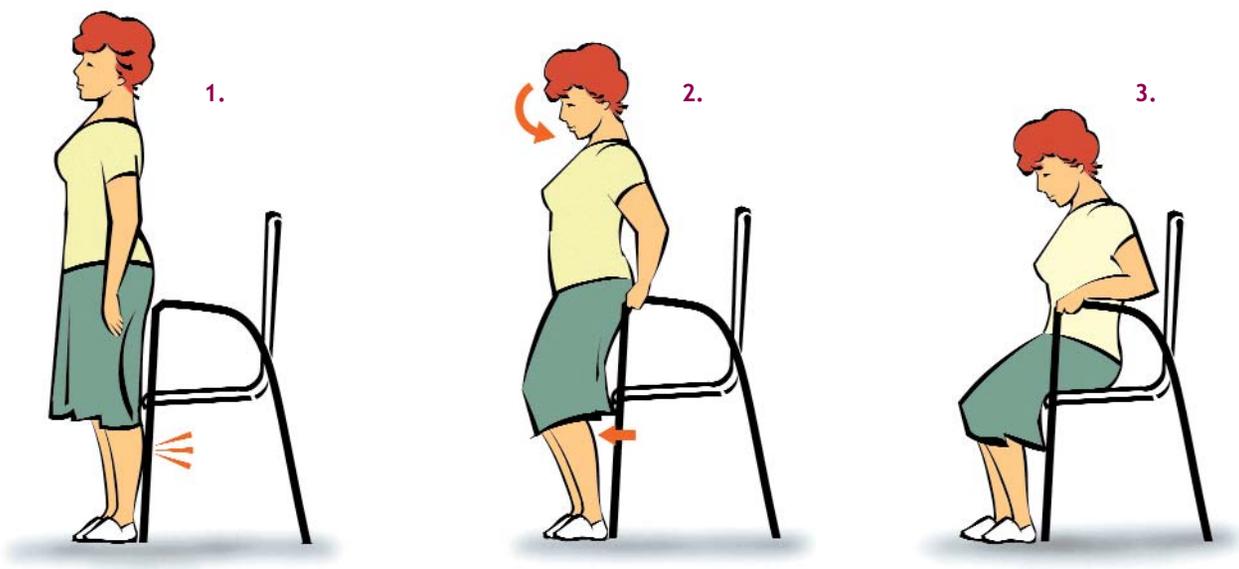


3. Cómo sentarse y levantarse correctamente

Cómo sentarse:

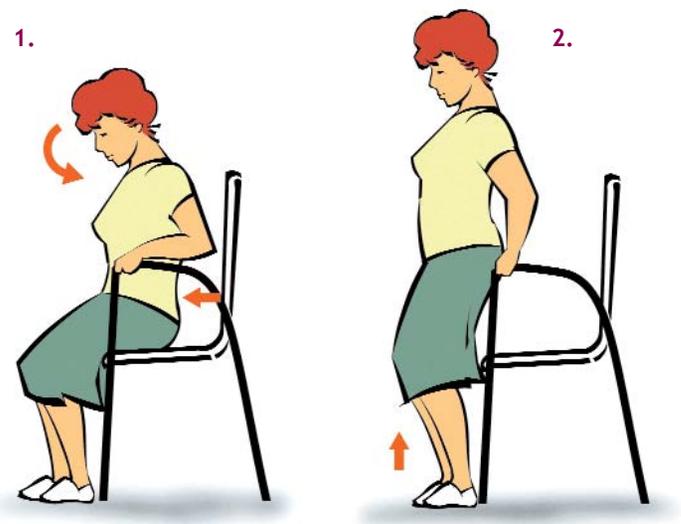
De espaldas a la silla ponga en contacto la parte posterior de las piernas con la silla, doble la barbilla hacia abajo, flexione las rodillas, y apoyándose con las manos en

los reposabrazos (si los hubiera) descienda lentamente hasta el borde de la silla; luego encaje el cuerpo en el asiento pegándolo bien al respaldo.



Cómo levantarse de una silla:

Deslice el cuerpo hacia el borde de la silla, con la barbilla hacia abajo y manteniendo la inclinación de la pelvis, estire las rodillas y elévese de la silla con las piernas; puede ayudarse también apoyando las manos en los reposabrazos (si los tiene la silla).



4. Posición de tumbado

Las mejores posturas para dormir son:

De lado, con las piernas flexionadas y una almohada entre las rodillas; y boca arriba, con una almohada bajo las rodillas para corregir la curvatura lumbar.

La postura boca abajo es la menos recomendada; si se adopta debe colocarse una almohada debajo de la parte inferior del abdomen.

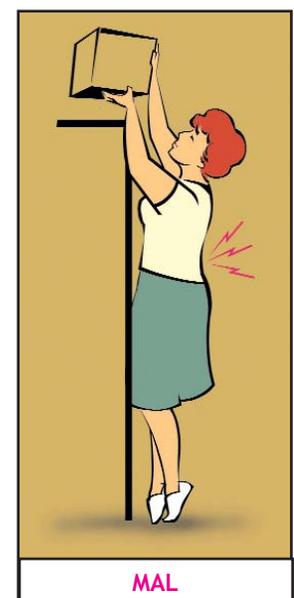
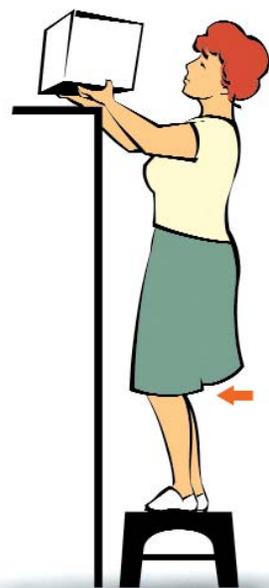


5. Levantar objetos o trasladarlos

En la vida cotidiana deben adoptarse una serie de precauciones cuando se tenga que realizar algún esfuerzo, por mínimo que sea. Se deben evitar las posiciones forzadas y mantenidas de la columna vertebral, así como los pesos excesivos.

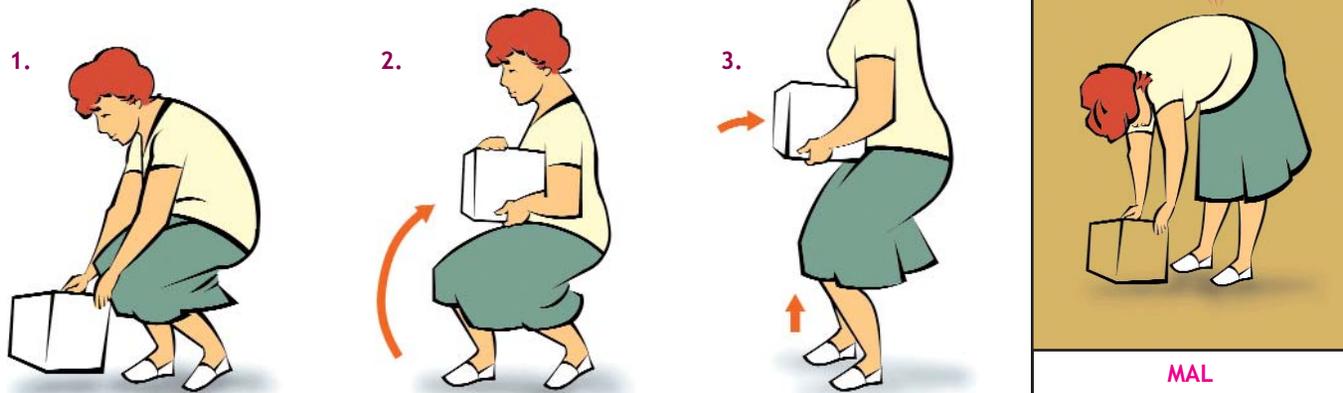
Para bajar un objeto situado por encima de la cabeza:

Se debe utilizar una banqueta o unas escaleras seguras, de esta forma se sitúan los brazos a la altura del plano del esfuerzo (como indica el dibujo). Al bajarlo se debe mantener el objeto a la altura del pecho y cargar el peso sobre las piernas con una ligera flexión de las rodillas.



Cómo levantar un objeto correctamente:

Flexionar las caderas y rodillas, mantener la espalda recta, contraer la musculatura abdominal, situar el objeto lo más cerca posible del cuerpo y levantarse, así no se fuerza la columna.



6. Traslado de objetos

Para transportar objetos es preferible empujarlos en un carrito (carrito de la compra, etc).

Si lleva bolsas en la mano es mejor repartir el peso entre los dos brazos y si es un objeto solo llevarlo cogido contra el pecho.





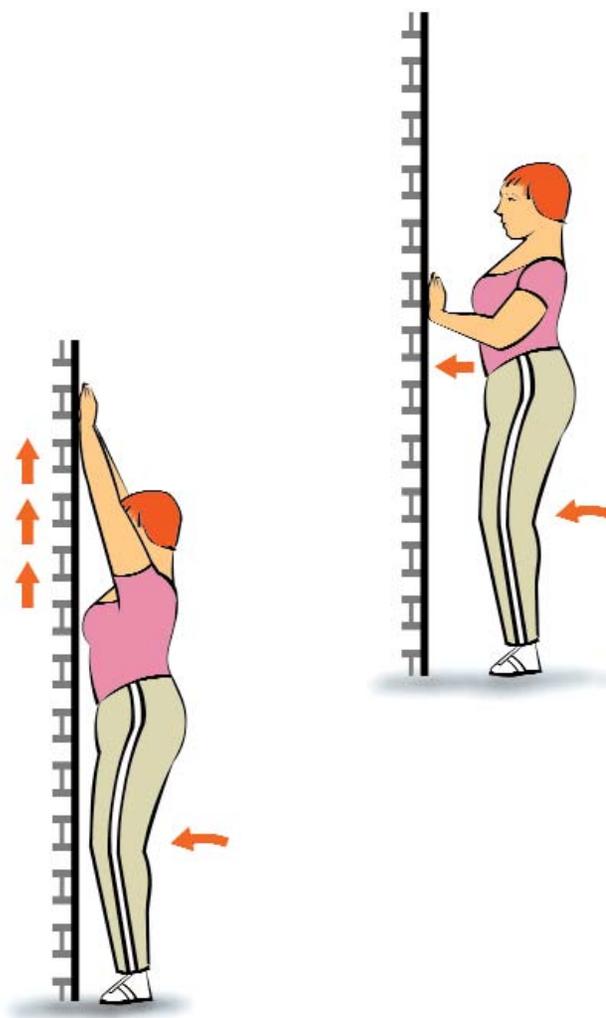
Ejercicios recomendados para la OSTEOPOROSIS

Ejercicios de pie



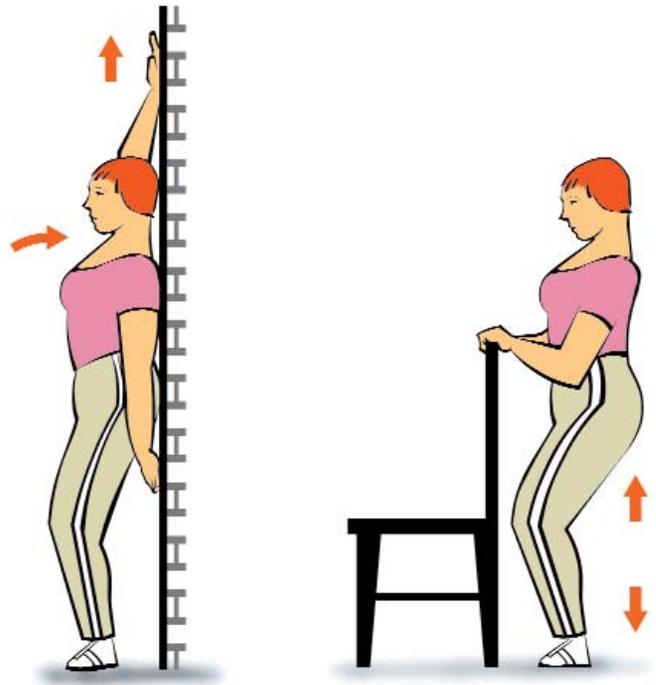
Frente a la pared con las rodillas ligeramente flexionadas: Empujar con las manos manteniendo la espalda recta.

En la misma posición que el anterior: Trepar con las manos por la pared hasta hacer una completa extensión de brazos y espalda.



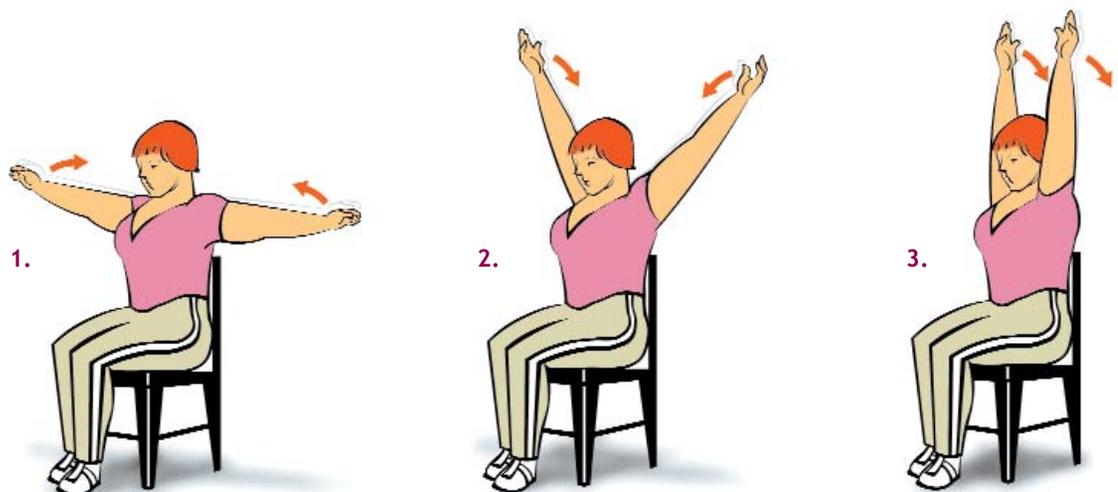
De espalda a la pared y con los pies ligeramente despegados de ésta: Empujar el cuerpo contra ella y estirarse lo más posible, extendiendo un brazo, manteniendo la espalda recta y las rodillas ligeramente flexionadas. Repetir con el otro brazo.

Apoyándose en el respaldo de una silla: Flexionar parcialmente las rodillas, manteniendo la espalda recta. Subir y bajar lentamente.



Ejercicios sentados

Con los brazos en cruz a la altura de los hombros: Desplazarlos enérgicamente, hacia atrás, tres veces consecutivas. Repetir el ejercicio con los brazos a 45 grados y en la vertical.



Con las manos en la nuca: Inspirar profundamente mientras se llevan, con suavidad, los codos hacia atrás. Espirar mientras se vuelve a la posición inicial.



Igual que el anterior, pero con los codos a la altura de la cintura.

Con los brazos flexionados, detrás de la espalda: Intentar que ambas manos se toquen.

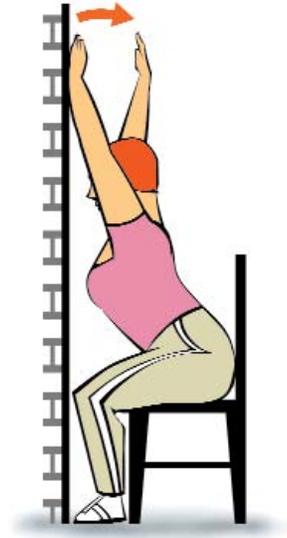


Elevar alternativa y simultáneamente los hombros. Hacerlo también con una ligera rotación del hombro hacia atrás.

Sentado/a frente a la pared, tocándola con la punta de los pies: Extender los brazos y apoyar las manos sobre ella. Intentar tocar el muro con el busto, efectuando pequeños balanceos.



Partiendo de la misma posición: Adelantar el busto y manteniendo esta postura, separar de la pared alternativamente los brazos extendidos. Repetir separando los brazos simultáneamente.

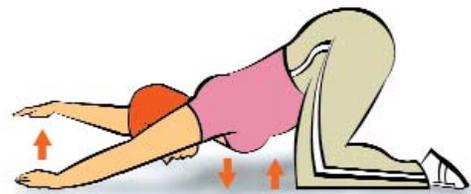


Ejercicios arrodillados

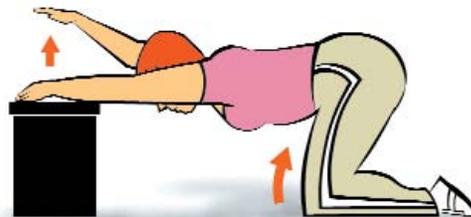
Sentado/a sobre los talones y sin levantarse: Estirar el tronco y los brazos, tocando con las manos el suelo. En esta posición despegar alternativamente los brazos, sin mover la espalda.



Si existe algún problema para doblar las rodillas: Realizar el ejercicio anterior manteniéndolas a 90 grados, apretando la tripa y llevando el busto hacia el suelo.



En personas con graves problemas de rigidez y con dificultad para tomar en el suelo un apoyo válido, se realizará el mismo ejercicio colocando las manos o ante-brazos sobre un mueble más o menos elevado.



Ejercicios tumbados boca arriba

Sobre una superficie firme y partiendo siempre de que toda la columna (cervical, dorsal y lumbar) esté apoyada en ella.



Inspirar y levantar los brazos extendidos hasta tocar el suelo por detrás de la cabeza. Espirar al tiempo que vuelven los brazos a la posición de partida, rozando el suelo.



Con las manos bajo la nuca: Inspirar apretando los codos contra el suelo. Espirar relajando la presión.



Presionar con los codos en ángulo recto sobre el plano del suelo. Las manos estiradas se miran.



Estirar un brazo hacia atrás y presionar sobre el plano del suelo. Hacerlo con el otro alternativamente.



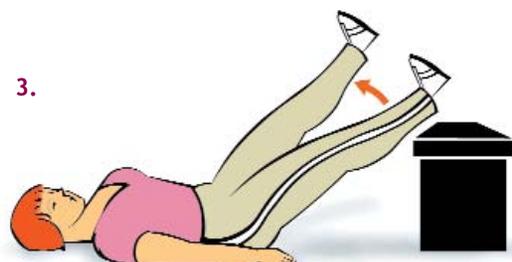
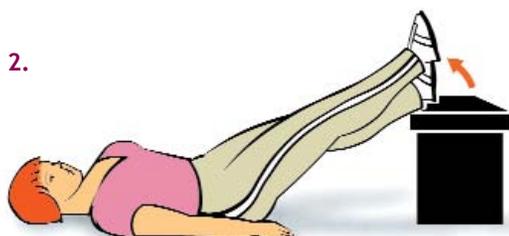
Con los brazos en cruz: Doblar las rodillas sobre el pecho, girar el abdomen y apretar las rodillas juntas contra el suelo, lo más cerca posible del brazo extendido, sin despegar del suelo el hombro opuesto. Volver a la posición de partida y realizar el ejercicio para el otro lado. No forzar demasiado la rotación.



Llevar las rodillas flexionadas hacia el pecho y extender las piernas a la vertical. Bajar las piernas extendidas unos centímetros sin despegar la cintura del suelo. Volver a la vertical, doblar de nuevo las rodillas sobre el pecho y retornar a la posición inicial.



Colocar un taburete o silla bajo los pies y realizar ejercicios de pedaleo, de tijera vertical y horizontal (cruzando las piernas), y círculos hacia fuera y hacia adentro, sin despegar la zona lumbar del suelo.



Con una pierna extendida y la otra flexionada: Contraer los abdominales y presionar contra el suelo la zona lumbar, al tiempo que se lleva hacia el pecho la pierna que estaba extendida. Volver a la posición inicial. Repetir con la otra pierna.



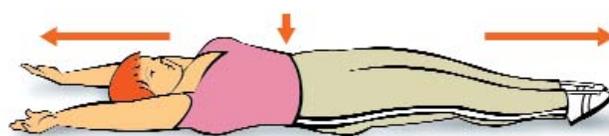
Con los pies apoyados en el suelo y las rodillas flexionadas, contraer los abdominales y doblar ambas rodillas sobre el pecho. Cuando las piernas están sobre el tórax se pueden recoger con los brazos, estirando la columna lumbar, después de unos segundos volver a la posición inicial.



Elevar, ligeramente, la cabeza y los hombros sin doblar la espalda, apretando el estómago.



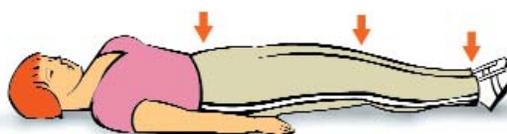
Estirar las piernas y los brazos lo más posible y presionar la zona lumbar contra el suelo, contrayendo los abdominales.



Extender y flexionar las piernas alternativamente, sin despegar las lumbares del suelo.



Presionar caderas y rodillas hacia abajo, contrayendo abdominales, glúteos y muslos.



Ejercicios tumbado de lado

Tumbado/a de lado con la mano que queda debajo sujetando la nuca, y la otra mano apoyada en el suelo, delante del pecho. La pierna que queda debajo en flexión y la otra estirada: levantar la pierna de arriba, subir la rodilla al pecho, estirla de nuevo y llevarla ligeramente hacia atrás. Repetir el ejercicio del otro lado.





Ejercicios tumbado boca abajo

Sobre una superficie firme y partiendo siempre de la "postura corregida" en esta posición (como se indica en el dibujo).



Con los brazos extendidos en cruz y la frente apoyada en el suelo: levantar los brazos sin mover la cabeza. Repetir el ejercicio levantando simultáneamente los brazos y la cabeza.



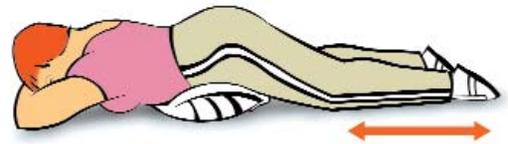
Con los brazos extendidos hacia delante y la frente apoyada en el suelo: levantar alternativamente los brazos sin mover la cabeza. Repetir el ejercicio levantando los brazos simultáneamente.



Partiendo de la misma posición. Levantar el brazo y la pierna contraria. Repetir con el otro brazo y la otra pierna.



Con las manos debajo de la frente:
Alargar una pierna (como para alejar el pie) y encogerla después sin doblar la rodilla. Repetirlo con la otra pierna.



Partiendo de la misma posición y sin despegar la pelvis del suelo: Levantar alternativamente las piernas extendidas. Repetirlo con las piernas flexionadas.



Partiendo de la misma posición: Levantar ligeramente la cabeza y el pecho, manteniendo los brazos doblados y la frente apoyada en ellos.



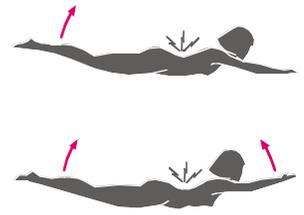
Con los brazos extendidos hacia atrás: Levantar la cabeza, los hombros y los brazos, apretando bien los glúteos y manteniendo las palmas de las manos hacia fuera y el dedo pulgar hacia arriba.



Ejercicios CONTRAINDICADOS en las personas con OSTEOPOROSIS

En general, están contraindicados y son peligrosos **todos los ejercicios que supongan esfuerzos bruscos y rotaciones forzadas**, sobre todo en la columna vertebral, porque se ha comprobado que pueden provocar dolor e incluso aplastamientos vertebrales. Algunos ejemplos de ejercicios que no deben realizarse:

- De pie con las piernas rectas, tocarse las puntas de los pies.
- Lo mismo estando sentado.
- Levantar pesos con la columna arqueada.
- Movimientos y giros bruscos de la columna.
- Los saltos y las sacudidas también son peligrosos.



Resumen

Llevar una dieta equilibrada,

para mantenernos en un peso adecuado evitando el sobrepeso o la delgadez.

Tomar 1,5 gramos de calcio todos los días.

Por ejemplo:

- 4 vasos de leche, ó
- 2 yogures y 2 vasos de leche, ó
- 1 ración de queso, 2 vasos de leche y 1 yogurt

Exponernos al sol

una media hora todos los días. Podemos aprovechar para caminar al mismo tiempo.

Hacer ejercicio físico

de forma cotidiana (caminar, bailar, aerobio, gimnasia adecuada...)

Prevenir fracturas:

En el hogar.

Eliminando obstáculos con los que se pueda tropezar y creando un ambiente seguro: buena iluminación, alfombrillas antideslizantes en baños y cocina, pasamanos en la escalera etc.

En la calle.

Precaución con obras en la calzada, desniveles, frenazos bruscos en transportes públicos, etc.

Además:

Correcta graduación de la vista, uso de zapatos con suela antideslizante, bastón si es preciso, evitar bebidas o medicamentos que puedan producir mareos, evitar movimientos bruscos de columna o posturas forzadas etc...

Realizar correctamente

ciertos movimientos de nuestra vida diaria:

- Levantarnos y acostarnos de la cama.
- Dormir.
- Sentarnos y levantarnos de la silla.
- Levantar y trasladar objetos pesados.

Acudir

cada cierto tiempo al Centro de Salud. En él nos efectuarán los controles necesarios, nos darán las indicaciones oportunas y nos enviarán al especialista si es preciso.

