

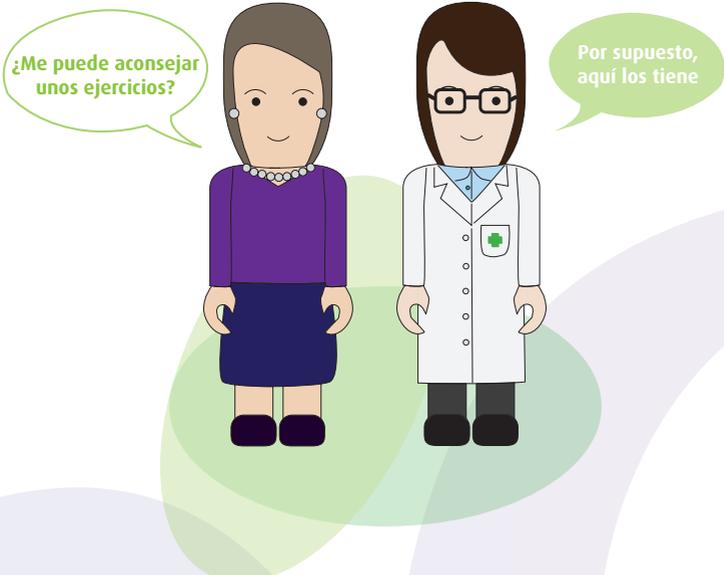


CONSEJO GENERAL  
DE COLEGIOS OFICIALES  
DE FARMACÉUTICOS



Plan Estratégico  
**Atención Farmacéutica**

# Recomendaciones para el paciente con **osteoporosis**



Con la colaboración de:



# Recomendaciones generales para explicar al paciente con osteoporosis



- Lleve una **dieta equilibrada** para mantener un peso corporal idóneo para su estatura.
- Aumente el consumo de calcio.** Debe consumir al menos 1.200 mg/día. 100 g de queso manchego aportan 800 mg de calcio, 1 vaso de leche entera de vaca (250 ml) aporta 250 mg, 1 envase de *yoghourt* (125 ml) aporta 150 mg.
- Ingiera suficiente vitamina D.** Debe consumir 400-600 UI/día. 100 g de salmón aportan 624 UI, 100 g de atún o sardinas aportan 230-330 UI, 1 yema de huevo aporta 25 UI, 1 taza de leche aporta 92 UI.
- Es importante que **no olvide tomar el suplemento de calcio y vitamina D** prescrito por su médico, ya que, especialmente en el caso de la vitamina D, el aporte en la dieta normalmente es insuficiente.
- Reduzca el consumo de alcohol y café. Deje de fumar.**
- Es recomendable una **exposición al sol de 15 minutos al día** de la cara y el cuello, ya que ayudará al organismo a sintetizar la vitamina D. Si le es posible, tome el sol a primeras horas de la mañana, con un factor de protección medio (FP8 o FP15), para que los rayos solares penetren a través de la piel y pueda activarse la vitamina D.
- Tome su medicación correctamente.** Pregunte a su farmacéutico/médico cualquier duda sobre su tratamiento para la osteoporosis.
- Evite las caídas.** Extreme las precauciones en su hogar, ya que es el lugar donde se producen caídas con más frecuencia.
- Haga ejercicio físico de forma regular** con una intensidad y duración acordes a sus capacidades. Además de los ejercicios específicos para personas con osteoporosis, es recomendable caminar, nadar, bailar, etc.
- Adopte una postura correcta**, especialmente cuando esté sentado o tumbado en la cama, así como al levantarse y acostarse.
- Evite cargar peso** y, en caso necesario, hágalo de forma equilibrada. Utilice un carro para hacer la compra o acuda a un centro que le lleve la compra a casa.



## Ejercicios recomendados para personas con osteoporosis

Los ejercicios deben realizarse manteniendo una postura correcta, especialmente de la espalda, evitando los movimientos extremos de la columna y los esfuerzos excesivos, como cargar peso.

Los ejercicios no deben provocar dolor nunca, y es aconsejable realizar pausas para evitar el agotamiento.

Realizar una actividad física adecuada fortalece la musculatura y los huesos, mejora el equilibrio y ayuda a corregir la postura.

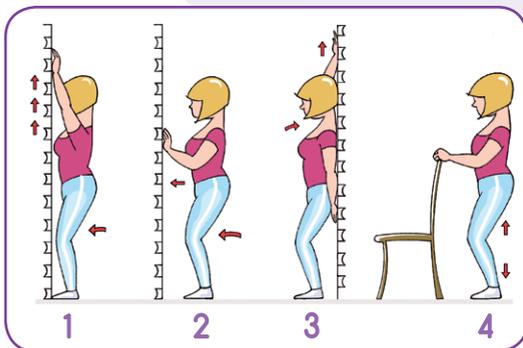
### Ejercicios de pie:

1. Frente a la pared con las rodillas ligeramente flexionadas, empujar con las manos manteniendo la espalda recta.

2. Trepar con las manos por la pared hasta hacer una completa extensión de brazos y espalda.

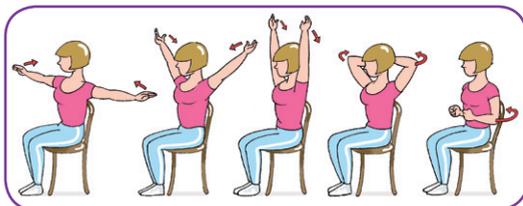
3. De espalda a la pared y con los pies ligeramente separados de esta, empujar el cuerpo contra ella y estirarse lo más posible, extendiendo un brazo, manteniendo la espalda recta y las rodillas ligeramente flexionadas. Repetir con el otro brazo.

4. 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° y en la vertical.



Con las manos colocadas en la nuca, inspirar profundamente mientras se llevan con suavidad los codos hacia atrás. Espirar mientras se vuelve a la posición inicial. Repetir con los codos a la altura de la cintura.

*Para más información sobre la osteoporosis y su tratamiento acuda a su médico/farmacéutico.*

# Posturas recomendadas en personas con osteoporosis

## En la cama:

El colchón debe ser semirígido y el somier, de lamas.



### Acostarse

Siéntese al borde de la cama y coloque las manos sobre ella mirando la almohada. Apóyese en las manos y baje lentamente la cabeza a la vez que eleva las piernas.

### Levantarse

Colóquese al borde de la cama con las rodillas flexionadas. Baje las piernas y eleve el tronco con ayuda de los brazos hasta sentarse. A continuación, levántese.



### Mejores posturas para dormir

Dormir boca abajo no es recomendable.



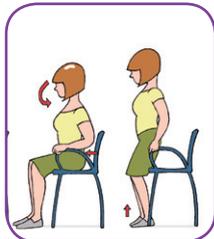
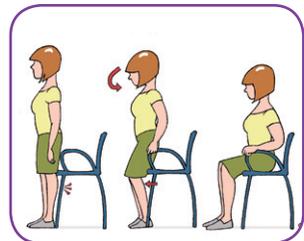
## En la silla:

La silla debe ser dura, recta y no muy baja.

Mantenga los pies apoyados en el suelo y la espalda y cuello en línea recta y poco adelantados respecto a las caderas.

### Sentarse

Toque la silla con la parte posterior de las piernas, doble la barbilla hacia abajo y flexione las rodillas. Apoye las manos en los reposabrazos y descienda lentamente hasta el borde de la silla.



### Levantarse

Deslice el cuerpo hasta el borde de la silla. Mantenga la barbilla hacia abajo y la inclinación de la pelvis, estire las rodillas y elévese con las piernas.

Para más información consulte la web: <http://www.fhoemo.com/> y <http://www.aecos.es>

## Recomendaciones para evitar las caídas

Es muy importante **prevenir las caídas**, ya que son una de las **principales causas de fracturas óseas**.

El riesgo de **sufrir nuevas fracturas aumenta** cuando ya se ha producido una anteriormente.

### Factores que aumentan el riesgo de sufrir caídas:

- Escasa fuerza muscular.
- Falta de estabilidad.
- Problemas de visión.
- Uso de medicamentos que puedan producir mareos y somnolencia (“pastillas para los nervios o para dormir”).
- Existencia de obstáculos dentro y fuera de la casa.



### Consejos

- Realice ejercicios para **mejorar el equilibrio, la fuerza y corregir la postura**.
- Use **calzado con suela antideslizante**, con tacón bajo y ancho.
- En caso necesario utilice un **bastón** para mejorar la estabilidad (el equilibrio).
- Visite a su médico si sufre mareos o si nota una pérdida (disminución) de visión.
- Pregunte a su farmacéutico si nota algún efecto adverso con su medicación.
- Comunique a su médico si sufre efectos secundarios de su medicación.
- **No se levante de la cama rápidamente**, espere unos minutos sentado antes de hacerlo.
- **Acuda al oftalmólogo** anualmente para someterse a revisiones oculares o en caso de que note que ha disminuido su agudeza visual.

*Para más información sobre la osteoporosis y su tratamiento acuda a su médico/farmacéutico.*

## Recomendaciones para minimizar el riesgo de caídas

### Buena iluminación:

- Ilumine las escaleras, entradas y pasillos.
- Encienda la luz si se levanta por la noche o utilice luces nocturnas.



### Suelos:

- Las alfombras deben estar sujetas al suelo.
- Evite los cables sueltos, especialmente en zonas de paso.
- Mantenga los muebles en su lugar habitual.
- Evite el desorden y recoja inmediatamente del suelo los objetos que se caigan.
- Coloque el teléfono en un lugar accesible y, en caso necesario, instale o coloque supletorios.

### Cocina:

- Todos los objetos deben estar a su alcance, evitando las zonas altas y bajas.
- Utilice felpudos antideslizantes cerca del fregadero.
- Recoja de inmediato cualquier líquido o todo lo que se derrame en el suelo.

### Baños:

- Debe tener especial cuidado en el baño, ya que es la zona de la casa donde se produce el mayor número de caídas.
- Coloque barandillas y antideslizantes en la bañera y ducha.
- Es recomendable sustituir la bañera por una ducha, ya que es más fácil acceder a su interior.

### Escaleras:

- Deben estar bien iluminadas y en caso de estar cubiertas por alfombras, estas deben estar bien sujetas.
- Coloque barandillas a ambos lados.

### En la calle:

- Extreme las precauciones en zonas en obras.
- Tenga especial cuidado con los bordillos, los desniveles, escalones, etc.
- Procure ir sentado en los trayectos que realice en transporte público.

Para más información consulte la web: <http://www.fhoemo.com/> y <http://www.aecos.es>

## Recomendaciones dietéticas para personas con osteoporosis

Las personas con osteoporosis deben ingerir **un mínimo de 1.200 mg de calcio diarios y 400-600 UI de vitamina D.**

**Alimentos con vitamina D:** leche, mantequilla, margarina, hígado, ostras, pescados grasos o yema de huevo. Estos alimentos no siempre aportan la cantidad de vitamina D que el cuerpo necesita y, además, pueden estar restringidos en la dieta al ser demasiado grasos, por lo que es importante tomar el suplemento de calcio y vitamina D prescrito por su médico. Es importante, también, una exposición al sol de 15 minutos al día, al menos de la cara, con un factor de protección medio (FP8 o FP15) para que los rayos solares penetren en la piel y se active la vitamina D.

### Alimentos ricos en calcio

Una ingesta de calcio adecuada no solo va a ayudar a que **el tratamiento de la osteoporosis sea más eficaz**, sino que también va a ayudar a **prevenir las fracturas óseas**. El calcio está presente de forma natural en numerosos alimentos que son la mejor fuente para obtenerlo.

LÁCTEOS	Contenido calcio (mg)/ración
Leche entera o semidesnatada	250/vaso
Leche rica en calcio	320/vaso
Queso manchego	400/50 g
Queso de Burgos	300/100 g
Queso Camembert	200/50 g
Queso Gruyère	550/50 g
Yoghourt	150/envase

PESCADOS	Contenido calcio (mg)/ración
Boquerones	500/100 g
Calamares	100/150 g
Gambas	100/150 g
Merluza	50/200 g
Sardinas	100/200 g

FRUTOS SECOS	Contenido calcio (mg)/ración
Almendras	150/100 g
Avellanas	250/100 g
Nueces	100/100 g

Para más información sobre la osteoporosis y su tratamiento acuda a su médico/farmacéutico.

## Recomendaciones dietéticas para personas con osteoporosis

LEGUMBRES	Contenido calcio (mg)/ración
Garbanzos	130/plato
Judías	130/plato
Lentejas	60/plato

FRUTAS Y VERDURAS	Contenido calcio (mg)/ración
Fresas	28/100 g
Mandarinas	50/2 unidades
Naranja	50/1 unidad
Acelgas	250/1 plato
Alcachofas	50/1 plato
Espinacas	150/1 plato
Judías verdes	140/1 plato
Lechuga	40/100 g
Zanahorias	40/100 g

CEREALES Y VARIOS	Contenido calcio (mg)/ración
Chocolate	500/100 g
Galletas	100/150 g
Macarrones, fideos	100/150 g
Pan de trigo (blanco)	50/200 g
Pan de trigo (integral)	100/200 g
Huevo	30/1 unidad

CARNES	Contenido calcio (mg)/ración
Carne de ternera	30/1 plato
Chorizo	30/100 g
Jamón crudo (magro)	48/100 g
Jamón de York	144/100 g
Pollo	12/1 plato



Para más información consulte la web: <http://www.fhoemo.com/> y <http://www.aecos.es>

# “Actividad de Interés Sanitario”

## Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad

Avalado por:



CONSEJO GENERAL  
DE COLEGIOS OFICIALES  
DE FARMACÉUTICOS

Con la colaboración de:

