HOSPITAL PRIVADO
UNIVERSITARIO DE CORDOBA

OSTEOPOROSIS

¿Cómo prevenir las caídas?

Esta enfermedad esquelética produce disminución de la densidad ósea por pérdida de mineralización y consecuente aumento de porosidad.

La mayor "fragilidad" en los huesos eleva el riesgo de padecer fracturas principalmente en muñecas, cadera y columna vertebral.

¿Por qué se debilitan los huesos?

Los huesos están formados por tejido vivo y dinámico.

Niñez y adolescencia son períodos críticos en la formación de masa ósea. A lo largo de la vida, los tejidos óseos viejos son eliminados y reemplazados por tejidos óseos nuevos.

En torno a los 40 años, comienza la pérdida de tejido óseo, y su reemplazo es más lento.

MUJERES: la velocidad de pérdida se incrementa en los primeros años de menopausia

HOMBRES: sufren pérdida de tejido óseo, pero más lentamente

El 70% de los pacientes sufren fracturas por caídas dentro del hogar. Si se toma conciencia, estas situaciones pueden prevenirse.

HOSPITAL PRIVADO
UNIVERSITARIO DE CORDOBA

CAIDAS

Recomendaciones para evitarlas

FUERA DE CASA

Usar bastón o andador

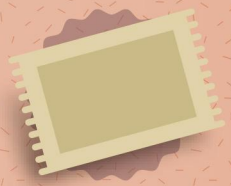
Utilizar zapatos con suela de goma para no resbalar

Caminar sobre el pasto si las veredas están resbaladizas

EN CASA

Utilizar barreras de apoyo en baños, escaleras y lugares de difícil tránsito

Tener a mano los elementos de uso diario: teléfonos, controles remotos, etc.



Colocar alfombras antideslizantes en duchas o bañeras

Apartar objetos que interfieran el paso y mantener las habitaciones en orden

Evitar caminar en medias o pantuflas

Utilizar calzado seguro, con taco bajo, que brinde buen soporte

Iluminar los ambientes

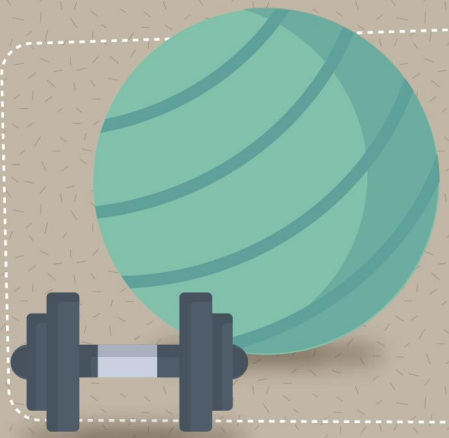
HOSPITAL PRIVADO
UNIVERSITARIO DE CORDOBA

PÉRDIDA ÓSEA

Cómo atenuar su velocidad

ALIMENTACIÓN RICA EN CALCIO Y VITAMINA D

Fortalece la función muscular y la masa ósea: lácteos, verduras (brócoli, repollo, acelga), pescado, almendras, nueces, queso y leche de soja, carne blanca, habas, jugo de naranja, cereales



PLAN DIARIO DE EJERCICIO

Fortalece los músculos y aumenta la flexibilidad, mejorando la coordinación y el equilibrio que reducen el riesgo de caídas

MEDICAMENTOS, CUANDO SEAN NECESARIOS

El tratamiento se ajusta a las necesidades médicas de cada paciente y a su estilo de vida