

## IMPORTANCIA DE LOS HABITOS SALUDABLES PARA PREVENIR LA FRACTURA

Todos debemos saber que la principal consecuencia de la Osteoporosis es la fractura del hueso, la primera fractura suele ser la de muñeca y esto significa que hay más posibilidades de fracturarse, es muy frecuente la fractura vertebral que además de ser dolorosa, nos hace perder nuestra estética corporal produciéndonos una importante cifosis, y en edades más avanzadas la fractura de cadera que es una de las más graves y la mayoría de ellas requiere una delicada, dura para el paciente y la familia y costosa intervención quirúrgica. Veinte de cada cien pacientes fallecen en los primeros seis meses después de haber sufrido esta temible fractura, del resto muchos quedan parcialmente inválidos y requieren cuidados especiales. con las consecuencias que esto conlleva como incremento de apoyo personal, ingresos en residencias etc.

¿Qué hacer para no llegar a la temida fractura?. Tanto la Fundación Internacional de la Osteoporosis IOF como FHOEMO, Fundación Nacional de la Osteoporosis nos insisten en la importancia de la prevención, trabajo que realizamos cotidianamente en AECOSAR. En nuestra asociación de pacientes con frecuencia tenemos encuentros, reuniones, conferencias y múltiples actividades en las que insistimos a nuestros socios sobre la importancia de la prevención. Tal es nuestro empeño, que además de verbalizar los cuidados en la alimentación con una dieta rica en calcio, disponemos de un taller de cocina con alimentos ricos en calcio y que por cierto estas recetas las colgamos en nuestra web : [www.aecosar.es](http://www.aecosar.es) con el fin de que llegue al mayor número de personas posible. Insistiendo que los alimentos más ricos en calcio son los productos lácteos como la leche, el queso y el yogurt, también los pescados azules como boquerones y las sardinas, y los frutos secos como avellanas almendras y nueces. Etc.

No es lo único que el paciente con osteoporosis debe hacer, también es muy importante el ejercicio físico moderado y adecuado, evitando todos aquellos que proponen una hiperflexión o rotación brusca, ya que el esqueleto de nuestros pacientes suele ser delicado y tenemos que protegerlo. También en AECOSAR existen clases de ejercicios de prevención de fracturas e igualmente en nuestra web, tenemos recogidos los ejercicios indicados y necesarios para mantener un esqueleto fuerte y una musculatura que pueda recoger nuestro esqueleto. Caminar también evita eliminar hueso. En AECOSAR acompañamos al paciente a lo largo de todo su proceso potenciando las prescripciones médicas.

Hay otras medidas que nunca debemos olvidar como evitar cables sueltos en el hogar, juguetes de nietos por el medio, alfombras en los salones y pasillos. Buena iluminación nocturna Muy importante también utilizar una cama semi dura, asientos con respaldos en sillones que mantengan nuestras piernas en 90 grados, y espalda erguida, evitaremos los asientos muy bajos, no cargaremos pesos excesivos y el que se lleve que se reparta en ambas manos. Mejor ducha que bañera y además protegerla con alfombrilla antideslizante. Tener cuidado en la cocina que no caiga grasa al suelo que pueda hacer resbalar.

Es de capital importancia tener en cuenta todas estas medidas y seguir nuestras actualizaciones en nuestra web [www.aecosar.es](http://www.aecosar.es)

[Fdo. M<sup>a</sup> Antonia Robles](#)

