

# Prevenir las fracturas por osteoporosis

La osteoporosis es un proceso indoloro en el que los huesos pierden calcio, cambian su estructura, se vuelven más frágiles y pueden romperse con facilidad. Las fracturas por osteoporosis más frecuentes son de cadera (fémur), vértebras comprimidas, muñeca, costillas y húmero.

Son fracturas causadas a menudo por un golpe mínimo o por un movimiento, o también puede producirse la rotura sin ningún golpe o caída previa

## ¿Cómo podemos prevenirla?

### - El ejercicio físico regular ayuda a tener huesos fuertes

Se recomienda hacer entre 150 y 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada repartidos a lo largo de la semana, como por ejemplo unos 30 minutos al día de caminar, correr, subir escaleras o bailar. Andar en bicicleta o nadar no mejoran los huesos, pero sí la agilidad para evitar caídas, lo cual es muy importante. Se deben dedicar de dos a más días a actividades de fortalecimiento muscular y actividades variadas que prioricen el equilibrio, la coordinación y la flexibilidad para mejorar la capacidad funcional y evitar caídas, como el Tai Chi, el yoga, pilates o los estiramientos guiados.



Los huesos son órganos vivos que, si no trabajan, no necesitan el calcio y lo liberan.

- **Una alimentación equilibrada rica en calcio y vitamina D** ayuda a mantener los huesos sanos y fuertes toda la vida:

### Alimentos ricos en calcio:

Los más importantes son los **lácteos**, como leche, yogur y queso.



También **hay alimentos no lácteos ricos en calcio:**

- **Pescado** (sardinas enlatadas, pescado frito con espinas, mariscos)

- **cereales** (maíz, avena)
- frutos secos (almendras, nueces, piñones, avellanas, pistachos...)
- **legumbres** (judías, garbanzos, soja)
- **verdura** (acelgas, espinacas, escarola, aceitunas, cebolla, ajo, col, albahaca, brócoli)
- **y frutas** (mandarinas, naranjas, coco, higos, manzana, pera, mango, plátano, dátiles, aguacate).

- Evite consumir demasiada sal o proteínas, ya que favorecen la eliminación de calcio a través de la orina y aumentan el riesgo de tener piedras en los riñones.

- **Vitamina D:** el cuerpo la necesita para fijar el calcio en los huesos. Con los alimentos comemos un precursor de la vitamina D, que se activa cuando nos exponemos al sol. Con 15 minutos diarios es suficiente, por ejemplo, paseando por la calle.

Los **alimentos más ricos en vitamina D** son: los lácteos no desnatados, la yema de huevo, el pescado de agua salada y el hígado.

- **Deje el tabaco y limite el alcohol:** El tabaco causa osteoporosis y tomar más calcio no compensa el daño. El abuso de alcohol también daña los huesos. El café tampoco es bueno para los huesos.



- **Evite las caídas:** Cuando envejecemos o tenemos osteoporosis, es muy importante evitar las caídas. Ya no podemos subir a escaleras para guardar cosas altas, colgar cortinas, limpiar...

Quite los muebles que dificulten el paso, las alfombras con las que pueda tropezar, los cables...

Use zapatos seguros también en casa, las zapatillas sueltas pueden provocar caídas.

Instale una ducha en lugar de una bañera, coloque barras para agarrarse en el baño.

Si ya tiene osteoporosis, debe priorizar los ejercicios isométricos, de resistencia, ejercicios aeróbicos de bajo impacto o el uso de máquinas de entrenamiento elíptico y evitar ejercicios o actividades que impliquen mucha fuerza o en las que los huesos reciban impactos, como saltar o trotar.