



# OSTEOPOROSIS

Recomendaciones para  
personas de edad avanzada

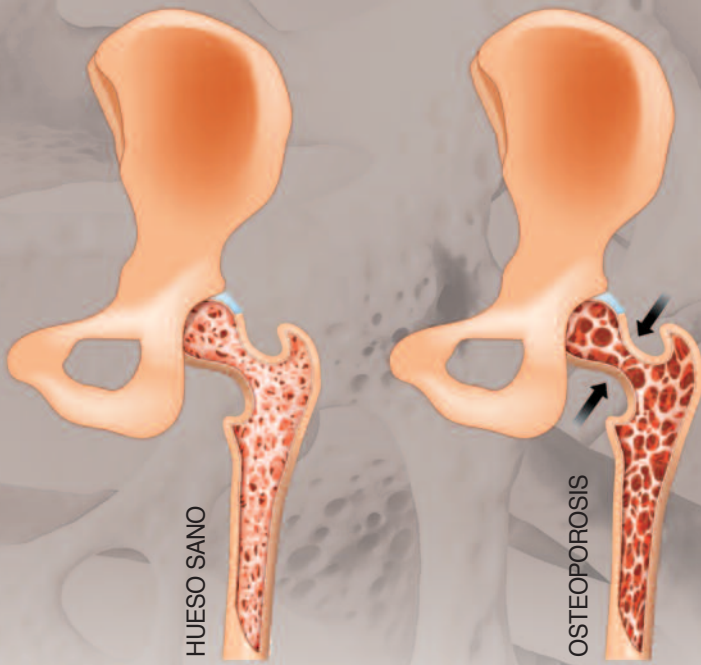
La prevención no tiene edad



Ayuntamiento  
de Salamanca



COLEGIO PROFESIONAL  
DE DIPLOMADOS EN ENFERMERÍA



## Introducción

La osteoporosis es una enfermedad esquelética, producida por una disminución en la densidad de la masa de los huesos, aumentando el número y el tamaño de las cavidades o celdillas de su interior, haciendo que se vuelvan más porosos, frágiles, y menos resistentes a los golpes, con el riesgo de que se rompan con más facilidad.

## Porqué se produce

Nuestros huesos son una parte viva del cuerpo que se van renovando y destruyendo a lo largo de los años pero a partir de la edad madura, y con el envejecimiento, perdemos más hueso del que puede construir nuestro cuerpo siendo más acentuada esa pérdida en las mujeres a partir de la menopausia.

Las cavidades del hueso se hacen más grandes y la capa externa sólida se hace más fina, es decir se vuelven menos densos siendo por ello importante que no perdamos más hueso del que podamos generar.

Aparte del paso del tiempo, también pueden influir en la pérdida de masa ósea: el alcoholismo, algunos fármacos (como glucocorticoides, tratamiento hormonal utilizado para el tratamiento de cáncer de mama y de próstata...), algunas enfermedades inflamatorias reumáticas, endocrinas, hepáticas, insuficiencia renal, entre otras... y el sedentarismo.

## Síntomas

Se le llama “epidemia silenciosa”, porque no manifiesta síntomas, no duele ni causa alteraciones en si misma hasta que debido a la fragilidad de los huesos pueden producirse roturas siendo las localizaciones más frecuentes en las vértebras de la espalda, las caderas o las muñecas.

Cuando los huesos están debilitados, podría manifestarse por:

- Dolor agudo de espalda, provocado por una vértebra fracturada o aplastada.
- Dolor crónico debido a la debilidad del hueso.
- Pérdida de estatura con el tiempo.
- Un hueso que se rompe más fácilmente de lo esperado: microfracturas.
- Una postura encorvada, vamos “encogiéndose”.



# Prevenir la pérdida ósea

Es imprescindible adoptar una serie de medidas de prevención y así con ello evitar algunos de los factores que puedan producir la osteoporosis.

Existen factores que no vamos a poder controlar como son:

- Edad: hay mayor riesgo a mayor edad.
- Sexo: las mujeres después de la menopausia pierden masa ósea más rápido.
- Raza: mayor probabilidad en mujeres blancas, no hispanas y asiáticas.
- Antecedentes familiares.

Pero existen otros factores con los que se puede hacer mucho para prevenir la enfermedad, con el objetivo de conservar la movilidad y la independencia el mayor tiempo posible como son:

- Mantener unos hábitos de vida saludables.
- Dieta equilibrada rica en calcio, magnesio y Vitamina K.
- Abandonar el tabaco y el consumo excesivo de alcohol.
- Realizar ejercicio diariamente con control, para evitar caídas.
- Además, algunas personas pueden requerir suplementos de calcio y vitamina D.



## 1. Dieta Saludable

Es recomendable una alimentación equilibrada y variada, llena de color, que contenga alimentos naturales y ricos en:

- Calcio: que se encuentra en lácteos bajos en grasa como leche, yogur y queso, las sardinas, las nueces, almendras, higos, verduras de hojas verdes y legumbres.
- Vitamina D: en margarina, cereales, sardinas, arenque, salmón, atún, yema de huevo, champiñones.
- Magnesio: en cereales integrales, legumbres, vegetales verdes, semillas, queso.
- Zinc: En carne roja magra, pollo, cereales integrales y legumbres.
- Fósforo: en lácteos como yogur, leche y queso, pan, arroz integral, avena, pollo, pescado y huevos, nueces y semillas de sésamo, legumbres, como las lentejas, guisantes.
- Vitamina K: en coles, espinacas, hígado, pescado, verduras de hoja verde, frutos secos...
- Proteínas: lácteos, carne, pescado, pollo, lentejas y nueces.
- Modere el consumo de: azúcar, sal y grasas. La sal en exceso hace que el organismo pierda calcio a través de la orina y por lo tanto se debiliten más los huesos.
- Limite el consumo excesivo de: café, té y bebidas gaseosas con cafeína, ya que el alto contenido de cafeína, promueve la excreción de calcio a través de la orina.

## 2. Ejercicio moderado

El ejercicio regular y moderado potencia la actividad cardíaca, ayuda a fortalecer las articulaciones y los huesos, aumenta la masa ósea, la flexibilidad, la coordinación, la fuerza muscular, y disminuye el riesgo de caídas al mejorar nuestro equilibrio.

Si las articulaciones ya están afectadas, hay que tener precaución de no realizar ejercicios de gran impacto articular como saltar fuerte o aquellos que sean con posturas forzadas al agacharte, flexionar o que puedan torsionar la columna.

No existe una pauta concreta de ejercicio, sino que cada uno debemos adaptarlo a nuestras condiciones:

- Caminar durante 20 minutos cada día al aire libre, como un paseo saludable aumenta la resistencia de los huesos:

- A primera hora es el mejor momento para caminar al aire libre, o por la tarde, si hace calor.

- Si no está entrenado, no se fuerce, si no aguanta media hora, realice caminatas más cortas de 10 a 15 minutos, aumentando paulatinamente el tiempo, según su tolerancia.

- Ejercicios simples con pequeños pesos como medio kilo o un kilo, se podrá mejorar la resistencia muscular y ayudar a las articulaciones.

- El Taichí o el yoga es un ejercicio recomendado para fortalecer la articulación de las caderas y porque ayuda a mejorar el equilibrio.

- No caminar por terrenos irregulares.

- Realizar ejercicios para fortalecer y estirar los músculos de forma segura y corregir los malos hábitos de postura.

- Deportes en el agua: las actividades para mayores como natación suave, o el Aquagym, ayuda a trabajar las articulaciones de forma fácil y divertida.



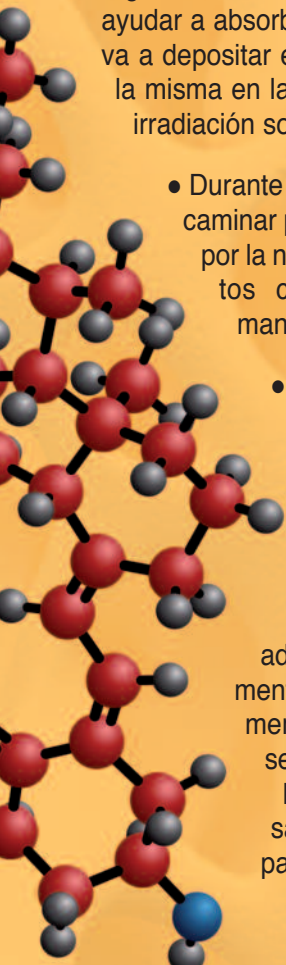


### 3. Exposición al sol

La exposición directa al sol, contribuye a que el organismo fabrique Vitamina D y esta nos va a ayudar a absorber el calcio que posteriormente se va a depositar en los huesos, por la formación de la misma en la piel cuando recibe el efecto de la irradiación solar:

- Durante el otoño e invierno se puede salir a caminar por la mañana o al mediodía, mejor por la naturaleza, no más de 10 a 20 minutos con la piel descubierta (rostro, manos y brazos).
- En verano, utilizar cremas de protección solar, alejarse de las horas pico de mayor calor y tener la precaución de no sufrir quemaduras.

La cantidad concreta de Calcio varía con la edad, pero muchos adultos puede que necesiten suplementos de Calcio en forma de medicamentos (sales de calcio), que deben ser prescritos por su médico, seguir los controles y recomendaciones sanitarias, así como respetar las pautas de administración indicadas.



### 4. Evitar el tabaco, el alcohol y los refrescos azucarados

Producen la reducción en la absorción de calcio.

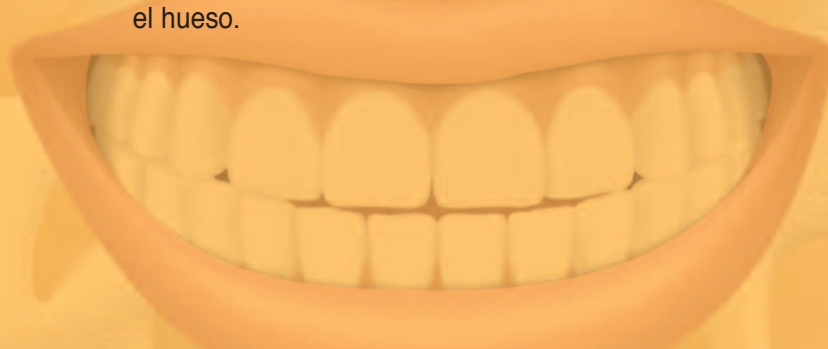
El consumo de tabaco cierra micro arterias de los huesos, causando alteración en la circulación y reducción de la densidad de la masa ósea y pérdida de minerales.

No solo afecta a los huesos, sino también a los músculos, tendones y las articulaciones. En las personas con osteoporosis que se produce una fractura, el consumo de tabaco va a llevar a que se tarde más tiempo en recuperar y con una peor calidad.



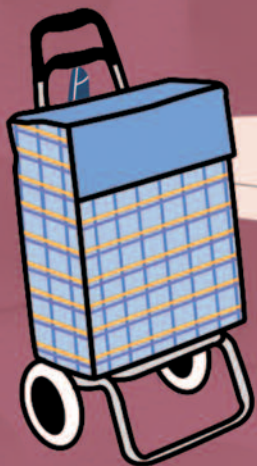
### 5. Mantener buen humor

Reír ayuda a proteger los huesos: existe una relación entre depresión y la osteoporosis, debido al estado de ánimo bajo, que aumenta la concentración de hormonas del estrés (cortisol) que debilita el hueso.



## Otras recomendaciones para cuidar sus articulaciones

- Mantener un adecuado hábito postural utilizando:
  - Un buen colchón para descansar y evitar sillones o sofás hundidos.
  - Sillas con respaldo recto que permitan una posición natural de las caderas o las rodillas y que los pies estén en contacto con el suelo.
- No sobrecargar las articulaciones:
  - No cargar peso excesivo, realizar la compra con carrito, o envío a domicilio.
  - No permanecer de pie durante un periodo prolongado.
  - Emplear un bastón para caminar en caso de artrosis de rodilla o cadera, para evitarla la sobrecarga y las caídas.
  - Mantener un peso razonable: el exceso de peso hace que se resientan las articulaciones.



- Usar el calzado adecuado:
  - De suela gruesa que amortigüe el impacto del pie contra el suelo cuando se camina.
  - Se pueden utilizar plantillas de gel o taloneras en los zapatos.
  - Evitar los tacones muy altos.
- Evitar las caídas:
  - Muchas de las caídas se pueden y deben prevenir dado que se podría producir una fractura ósea, especialmente si se padece osteoporosis.
  - Uno de los primeros lugares donde evitarlas es en nuestro hogar: evitar alfombras, mala iluminación, adaptar los baños, no subirse a taburetes...
  - Cuidado también cuando vamos por la calle con los desniveles, escaleras o la situación de las baldosas.

## Recuerde

Es fundamental seguir las indicaciones de los profesionales sanitarios y no auto-medarse, así como no emplear ninguna medida, sin consultar antes:

- Hable con sus profesionales sanitarios, para que le informe sobre esta patología.
- O bien si presenta síntomas, si tuvo una menopausia temprana, si toma cortico esteroides durante varios meses seguidos, o si tuviera antecedentes familiares de osteoporosis.
- Si está indicado, pueden solicitarle la realización de una prueba radiológica, como la Densitometría, para medir la densidad mineral del hueso.



# OSTEOPOROSIS

Recomendaciones para  
personas de edad avanzada

La prevención no tiene edad



**Ayuntamiento  
de Salamanca**  
Concejalía de Mayores



COLEGIO PROFESIONAL  
DE DIPLOMADOS EN ENFERMERÍA