

PREVENCIÓN DE FRACTURAS EN LA OSTEOPOROSIS

Autor: Galindo Garrido, Ascensión

INTRODUCCION

La osteoporosis se caracteriza por una baja densidad y deterioro del tejido óseo, lo cual induce a fracturas que se convierten en un grave problema de salud por la morbilidad que generan, la incapacidad, la disminución de la calidad de vida y mortalidad significativas.

En el aspecto sanitario se produce un aumento de la incidencia y prevalencia de las enfermedades en las que la edad avanzada es un factor importante de riesgo y que tiende en su evolución hacia frecuentes situaciones de incapacidad.

Las fracturas osteoporóticas aumentan con la edad, son más frecuentes en mujeres y en los ancianos se asocia habitualmente a traumatismos moderados, sobre todo caídas

OBJETIVO

- Prevenir las fracturas osteoporóticas.
- Evitar estilos de vida no saludables
- Fomentar la práctica de actividad física
- Mejorar factores nutricionales, promoviendo un consumo óptimo de calcio y vitamina D.

¿COMO PREVENIR LAS FRACTURAS OSTEOPORÓTICAS?

DEJAR DE FUMAR MODERAR BEBIDAS ALCOHOLICAS Y CAFÉ



evitar el alcohol

CEREALES

• Pan de trigo Blanco o integral	100
----------------------------------	-----

LACTEOS

•Cuajadas	167
•Leche entera o semi	120
•Queso manchego	835
•Yogur entero	
•O desnatado	122

VERDURASY HORTALIZAS

•Berro	300
•Acelgas	150
•Cardo	114
•Endivia	80

FRUTOS SECOS

•Higos secos	170
•Almendras	254
•Pistacho	136
•Nueces, piñones	80

PESCADOS

•Besugos	225
•Almejas	127
•Gallo	120
•Lenguado	120
•Mejillones	120

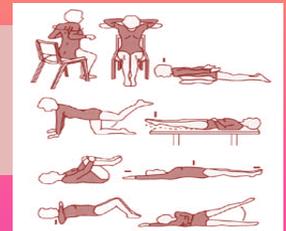
OTROS

•Aceitunas	100
•Galletas con chocolate	110
•Pizza	140
•Rollitos de primavera	140

ALIMENTACIÓN RICA EN CALCIO Y VITAMINA D.

HACER EJERCICIOS RECOMENDADOS

CORREGIR POSTURAS



FÁRMACOS

Calcitonina: Eficaz para prevenir la pérdida ósea en posmenopáusicas y se está empleando terapéuticamente.

Disfosfonatos: Se utiliza en la prevención y tratamiento. Se limitan al problema óseo.

Terapia Hormonal Sustitutiva (TSH): Controla los síntomas climatéricos en mujeres que los presentan. Son estrógenos orales que demuestran una reducción del 50% en fracturas de fémur y 90% vertebrales. Tratamiento de 5-15 años

CONCLUSION

Hoy en día podríamos decir que "por la falta de tiempo" el ser humano ha cambiado su tiempo para descansar y hacer deporte, por horas de trabajo. Debido a esto se recurre con mayor frecuencia a la comida rápida que contiene bajo aporte nutricional y lo único que nos aporta son grasas. Todo esto junto con unos malos hábitos de salud(fumar, beber alcohol...) hacen que seamos mas propensos a tener osteoporosis y sufrir fracturas osteoporóticas.

Es por ello que la clave para combatir dicha enfermedad es la prevención, donde la enfermera juega un papel muy importante, sobretodo en el plan de cuidados de la comunidad, donde un cambio de hábitos podría revertir la situación de riesgo en la que nos encontramos y así mejorar la calidad de vida de las personas.

BIBLIOGRAFÍA

- Aznar Serra, G Muñoz Mira, P y Muñoz Gil, S. [Valoración del cuestionario de factores de riesgo de osteoporosis utilizado dentro del programa de atención integral a la mujer climatérica.](#) Enferm Integral. 2001. 56:XXXIV-XXXVII. Original, artículo.
- Fernández García, M Rosa García Jorge, RM y Melero Pellicer, Isabel. Cuidados de enfermería en la osteoporosis: educación sanitaria en atención primaria. Rev. ROL Enferm. 2000 mar. 23(3):193-195. Revisión, artículo.