

Ejercicios y estilo de vida

Se puede contribuir a la prevención de la osteoporosis llevando una alimentación que incluya calcio diariamente, evitando la vida sedentaria, realizando ejercicio físico y siguiendo un estilo de vida saludable. A continuación se facilitan algunos consejos relacionados con el ejercicio físico y el estilo de vida:



a) Ejercicio físico.

Los beneficios del ejercicio físico son múltiples: controla el peso, reduce la grasa corporal y ayuda a prevenir ciertas enfermedades. Ahora bien, el efecto positivo del ejercicio se pierde cuando éste deja de practicarse de forma regular.

En relación a la prevención de la osteoporosis, se ha demostrado que los ejercicios que inducen a los músculos a ejercer una tracción sobre los huesos, preservan su densidad. Por ejemplo, una mujer que camine de forma regular 1,5 Kilómetros, mantiene hueso de reserva entre 4 y 7 años más.

Por lo tanto, hay evidencias de que el ejercicio físico regular ayuda a mantener los huesos sanos.

El tipo de ejercicio a escoger dependerá de la edad y del estado general. La frecuencia y la intensidad del deporte se adaptarán a cada persona en particular. Si hace tiempo que no se practica ejercicio, es recomendable consultar al médico, especialmente si existen problemas cardiovasculares y/o articulares.




Son ejercicios físicos aconsejables para prevenir la osteoporosis: caminar, subir y bajar escaleras, gimnasia de mantenimiento, natación, gimnasia normal o aeróbica, carrera lenta.

Son poco recomendables los ejercicios que incluyan saltos o movimientos bruscos.

b) Estilo de vida.

En el estilo de vida se incluyen todos aquellos aspectos de la vida que deben modificarse para prevenir o ayudar a mejorar la osteoporosis.

- No fumar ni tomar bebidas alcohólicas en exceso. Esta medida es útil para prevenir tanto la osteoporosis como otras enfermedades.
- Mantener actitudes posturales correctas cuando se está sentado, acostado o en movimiento. Esta medida es útil para evitar dolores.

	1.- Sentado, deben apoyarse los pies en el suelo y tener la espalda y el cuello lo más rectos posibles. Para ello, la silla será recta y dura, no excesivamente baja. Mejor no sentarse en sillones muy mullidos.
	2.- Acostado, se recomienda un colchón algo duro y una almohada baja colocándose boca arriba o de costado.
	3.- Para levantar un objeto del suelo deben flexionarse las caderas y rodillas, y mantener la columna tan recta como sea posible. 4.- No se deben coger objetos situados por encima de la cabeza. Lo máximo permitido será cargar un objeto situado en la altura del pecho. 5.- Para mover objetos pesados es necesario apoyarse de espaldas y empujar hacia atrás, evitando, de esta manera, sobrecargar la columna.

Ejercicios físicos útiles para el paciente con osteoporosis.



A gatas, apoyar las palmas de las manos en el suelo . y levantar la pierna ligeramente flexionada. Repetir 5 veces con cada pierna.



Estirarse boca arriba en una superficie dura y levantar las piernas flexionadas acercándolas al tórax. Presionar 5 segundos. Repetir 10 veces.



Estirarse boca arriba en una superficie dura y doblar las piernas unos 90 °. Apoyar antebrazos y codos en el suelo y presionar 5 segundos. Repetir 10 veces.



En posición lateral con el cuerpo totalmente estirado, levantar la pierna superior y aguantar 5 segundos. Bajar la pierna lentamente y repetir 5 veces con cada pierna.



Boca arriba y con los brazos apoyados en el abdomen, levantar las piernas estiradas unos 30 cm. sin despegar la columna del suelo y aguantar 5 segundos. Repetir 10 veces.

RIESGO DE CÁIDAS POR FACTORES DEL INDIVIDUO		
	PROBLEMA	SOLUCIÓN
Vestimenta	Andar con calzado que resbale, o no ajustado al pie, o demasiado alto, o andar con medias o calcetines (sin zapatos)	Evitar zapatos tipo chancleta o tacones, no andar solo con calcetines o medias
Bastones	Aparatos de ayuda para la deambulación mal prescritos	Bastón de la altura adecuada y en el brazo adecuado
Visión	Déficits visuales; cataratas, gafas mal reguladas, no percepción de profundidad	Cirugía de cataratas, gafas adecuadas
Oído	Déficits auditivos	Valorar si precisa audífono
Equilibrio	Enfermedades que afectan al equilibrio corporal (neurológicas, cardíacas, artrosis, disminución de reflejos, etc)	Evitar hipotensiones, tratar los dolores de piernas, andadores o carritos de apoyo, gimnasia adecuada
Agilidad	Disminución de la agilidad, arrastrar los pies al andar, dificultad al levantarse de la silla, no aguantarse bien con un solo pie, dar más de 3 pasos para darse media vuelta, etc.	Gimnasia adecuada, ejercicio para potenciar la agilidad
Fármacos	Ingesta mal regulada de fármacos que afectan al equilibrio (sedantes, antidepresivos, hipotensores, hipoglucemiantes, antiarrítmicos)	Ajustar dosis, evitar polimedicación innecesaria
Delgadez	Escaso panículo adiposo en zona trocantérea	Almohadillar la zona trocantérea, protectores

RIESGO DE CÁIDAS EN LA VIVIENDA		
	PROBLEMA	SOLUCIÓN
Iluminación	Luz escasa o demasiado brillante, interruptores poco accesibles	Poner lámparas de mayor potencia y que no deslumbren, evitar interruptores muy bajos
Suelos	Resbaladizos, alfombras deslizantes, objetos en el suelo	Evitar tener muebles en sitios de paso, no dejar cosas en el suelo, utilizar encerados que no resbalen
Escaleras	En mal estado, sin barandillas, escalones muy altos	Difícil arreglo (obras)
Cuartos de baño	Inodoro de altura inadecuada, bañera sin apoyo para salir, suelo resbaladizo al mojarse	Ducha mejor que bañera, poner agarraderas, tapas en inodoros para hacerlos más altos
Dormitorio	Cama de altura inadecuada, alfombras deslizantes	Cama alta, evitar alfombras