



Osteoporosis, Caídas y Huesos Rotos

El Día de Concienciación para la Prevención de Caídas es un gran momento para aprender sobre el vínculo entre las lesiones relacionadas con las caídas y la osteoporosis. La buena noticia es que nunca es demasiado tarde para identificar y tratar la osteoporosis o prevenir las caídas para evitar las fracturas de huesos. Hable con su médico sobre cómo reducir sus riesgos de osteoporosis y caídas, sobre la realización de una prueba de densidad ósea y sobre los medicamentos, si es necesario, para tratar la osteoporosis.

¿Cómo se relacionan las caídas y la osteoporosis?

- 1 de cada 5 caídas entre los adultos mayores causa una lesión grave, como un hueso roto. Si podemos evitar las caídas, podemos evitar las fracturas de los huesos de la cadera, la columna y la muñeca.
- La deficiencia de vitamina D es un factor de riesgo tanto para las caídas como para las fracturas. Los suplementos diarios de vitamina D y calcio se asocian con la reducción de las caídas y la disminución de las fracturas en los adultos mayores. Hable con su proveedor de atención médica sobre la cantidad de vitamina D y calcio que es adecuada para usted.
- La actividad física y los ejercicios regulares que combinan pesas, el fortalecimiento de los músculos y el equilibrio ayudan a reducir el riesgo de caídas y, de hecho, mejoran la salud de sus huesos.

Tome medidas para prevenir la osteoporosis y las caídas

- Haga una dieta equilibrada rica en calcio.
- Tome suplementos de vitamina D.
- Realice actividad física con regularidad.
- No fume.
- Limite el consumo de alcohol.
- Aumente la seguridad en el hogar.
- Hable con su médico para que le haga un chequeo.

¿Qué es la osteoporosis?

La osteoporosis es una enfermedad que hace que los huesos se vuelvan delgados, débiles y más propensos a romperse. Aunque usted puede quebrarse un hueso en cualquier parte de su cuerpo, los huesos quebrados más comunes asociados con la osteoporosis son la columna vertebral, la muñeca y la cadera.

