

## RECOMENDACIONES GENERALES PARA PACIENTES CON OSTEOPOROSIS

- Realizar una dieta adecuada en calcio y vitamina D.

El calcio necesario es el equivalente a algo más de un litro de leche al día. Se puede cambiar parte de ésta por otros lácteos, como yogures, batidos, natillas, helados, quesos etc. Todos éstos pueden ser desnatados para evitar la hipercolesterolemia. Los frutos secos, las verduras y los pescados también son ricos en calcio.

- Tomar el sol en partes descubiertas del cuerpo con moderación, durante 20 minutos al día aproximadamente. Evitar las horas centrales del día, sobretodo en verano.
- Evitar el sedentarismo. Practicar regularmente ejercicio físico adaptado a su edad. Entre ellos: caminar más de media hora al día, pilates, natación, baile, bicicleta etc.
- Abstinencia del hábito tabáquico y evitar el consumo de alcohol.
- No abandonar la medicación para la osteoporosis que le haya pautado su médico.
- Evitar las fracturas:
  1. Analizar todos aquellos obstáculos y situaciones que provocan riesgo de caerse (macetas, alfombras, cables, mascotas etc.)
  2. Tener precaución con las aceras en mal estado y los desniveles en la calzada.
  3. Mantener buena iluminación en toda la casa.
  4. Revisar periódicamente la graduación de la vista.
  5. Utilizar zapatos con suela antideslizante.
  6. Tener precaución con el uso de medicamentos que puedan provocar somnolencia.
  7. Utilizar bastón o muleta si presenta inestabilidad para la marcha.
  8. No sobrecargar la columna. Evitar pesos, giros y movimientos bruscos. Mantener la espalda erguida en los asientos.