INFORME PARA LA COMUNIDAD

PREVENCIÓN DE CAÍDAS

La osteoporosis es una alteración de la microarquitectura del hueso que aumenta la fragilidad ósea y predispone a las fracturas. Las caídas son un importante factor de riesgo para las mismas.
Para prevenir el riesgo de caídas en el hogar y sus aledaños, se deben tener en cuenta los siguientes consejos:

- Mantenga una iluminación adecuada. Utilice luces nocturnas para iluminar el camino entre su habitación y el baño.

- Utilice tapetes antideslizantes en el piso de la bañera y en la ducha. Haga que le instalen barras para sujetarse cerca de la bañera, la ducha y el inodoro y evite la acumulación de vapor en el baño.

- Las escaleras deben estar bien iluminadas y deben disponer de pasamanos a uno o ambos lados en todos sus tramos.

- Despeje el camino, mantenga libres de objetos y otros obstáculos las escaleras y los lugares por donde camina. Cuidado con las mascotas.

- Evitar caminar sobre superficies resbaladizas o mojadas. No utilice productos de limpieza que hagan resbalar, como por ejemplo las ceras.

- Las alfombras sueltas pueden ser peligrosas. Use sólo alfombras que tengan por el revés material antideslizante.

- No se levante en forma rápida de la cama o de una silla. Incorpórese lentamente y al ponerse de pie, no comenzar la marcha hasta sentirse seguros.

- Evitar la utilización de elementos inadecuados (mesas, sillas, taburetes) a modo de escaleras para alcanzar objetos situados a cierta altura. Coloque artículos de primera necesidad, ropa e interruptores al alcance de la súbita mano.

- Use zapatos fuertes, con tacos bajos y suelas que no resbalen.

- Si presenta algún problema de vista, oídos o pies hágase ver por un especialista.

- Evite la automedicación, haga revisar la medicación que toma, hasta los medicamentos sin receta.

- Evitar el tabaco y las bebidas alcohólicas en exceso.

- Se recomienda caminar al aire libre y hacer ejercicio regularmente. Pregúntele a su médico cuál es el plan de ejercicios adecuado para usted, para lograr una mayor fuerza y coordinación corporales.

- Procure una buena alimentación. Haga una dieta rica en calcio incorporando lácteos y vitamina D mediante una exposición solar suficiente.

- Es fundamental realizar una consulta con el médico endocrinólogo para saber si usted tiene osteoporosis. Recuerde que ésta generalmente no produce síntomas y es el factor de riesgo más importante de fracturas de muñeca, columna y cadera. El tratamiento para la osteoporosis es individual para cada paciente, debiendo ser indicado y controlado por el especialista.

Esta información es aportada por el Departamento de Osteopatías y Metabolismo Mineral de la Sociedad Argentina de Endocrinología y Metabolismo (SAEM)