



Consejos para pacientes con osteoporosis

ledas. Diana Samaniego y Tania Baños

CERER - Centro de Reumatología y Rehabilitación
Clínica Kennedy Alborada, Nivel 5, Consultorio # 509 - 511
Teléfonos: 2232400 - 2646311
e-mail: taba-20@hotmail.com - disam15@hotmail.com

Muchas de las enfermedades existentes podrían tener una menor repercusión sobre su salud si asistieran oportunamente a un programa básico de Terapia Física y Rehabilitación, la OSTEOPOROSIS es una de ellas.

La **Prevención y Control** de la osteoporosis son los pilares fundamentales para mejorar y mantener la calidad de vida de los pacientes con mayor predisposición al desarrollo de la enfermedad, los mismos que con recomendaciones prácticas pueden mejorar las condiciones de salud.

En este artículo presentamos una serie de recomendaciones posturales que pueden ayudar a evitar deformidades en aquellos pacientes con osteopenia y para mejorar o mantener las condiciones físicas de aquellos pacientes que presentan una osteoporosis marcada.

Consejos en cuanto a ejercicios

El ejercicio no solo es importante para la salud en general, sino que ayuda a desarrollar masa ósea en la juventud y a retrasar la pérdida ósea en la edad adulta, ayuda a reducir el riesgo de caídas, dado que fortalece los músculos, aumenta la flexibilidad y mejora la coordinación y el equilibrio. Durante la actividad física, los huesos reciben mensajes, que necesitan para trabajar y estar fuertes. Ante la falta de ejercicio, los huesos no reciben estos mensajes, lo que produce pérdida de masa ósea. Los ejercicios de resistencia o de fuerza, además son buenos para los músculos y ayudan a preservar la masa ósea.

Qué cantidad de ejercicio se recomienda?

La cantidad y el tipo de ejercicio varía según la edad y la salud ósea. La rutina de ejercicios deberá adaptarse a las necesidades y capacidades de cada individuo.

En general, la mayoría de las personas debe realizar entre 30 a 40 minutos de ejercicio de tres a cuatro veces por

semana y la rutina debe incluir algunos ejercicios de fortalecimiento y de resistencia.

Recomendaciones posturales

Como acostarse: siéntese al borde de la cama, coloque ambas manos sobre ella mirando la almohada utilice sus brazos para apoyarse y baje lentamente la cabeza y tronco a la vez que eleva las piernas, hasta quedar en reposo de lado.

Como levantarse: ubíquese de lado al borde de la cama doblando las rodillas, baje las piernas y al mismo tiempo eleve el tronco ayudándose con los brazos, quedando sentado/a. Posteriormente póngase de pie.



Posición de pie: cuando tenga que estar de pie apoyar el pie a una altura diferente (taburete de 10 - 15 cm. de altura) y cambie periódicamente el pie.

Posición sentado: la silla debe tener la altura correcta, ser recta y dura; las caderas deben estar en ligera flexión, los pies apoyados en el suelo y la espalda formando una línea recta. Es aconsejable que se presione continuamente la espalda contra el respaldo, contrayendo los músculos abdominales, esto hace descansar la zona lumbar y fortalece los músculos abdominales.

Las mejores posturas para dormir son: de lado, con las piernas flexionadas y una almohada entre las rodillas; y boca arriba, con una almohada bajo las rodillas para corregir la curvatura lumbar. La postura boca abajo es la menos recomendada; si se adopta debe colocarse una almohada debajo de la parte inferior del abdomen.

En las actividades cotidianas deben adoptarse precauciones cuando se tenga que realizar algún esfuerzo, por mínimo que sea. Se deben evitar las posiciones forzadas de la columna vertebral, así como los pesos excesivos.



Para bajar un objeto situado en un lugar alto:

Se debe utilizar un banquito o unas escaleras seguras, de esta forma se sitúan los brazos a la altura del plano del esfuerzo. Al bajarlo se debe mantener el objeto a la altura del pecho y cargar el peso sobre las piernas con una ligera flexión de las rodillas, como indica la gráfica. (Pág. anterior)



Traslado de objetos

Para transportar objetos es preferible empujarlos en un carrito (carrito de la compra). Si lleva bolsas en la mano es mejor repartir el peso entre los dos brazos y si es un objeto solo llevarlo cogido contra el pecho.



Cómo levantar un objeto correctamente:

Flexionar las caderas y rodillas, mantener la espalda recta, contraer la musculatura abdominal, situar el objeto lo más cerca posible del cuerpo y levantarse, así no se fuerza la columna.