



Dr. Miguel Angel Hernández Collados

REUMATOLOGO

Pasaje del Comercio 15, 1ª, Linares

Teléf. 655 81 50 09

www.reumatologohernandezcollados.com

CONSEJOS PARA EVITAR CAIDAS Y FRACTURAS

La osteoporosis es una enfermedad muy frecuente que consiste en la pérdida de masa ósea de los huesos, que se hacen más débiles y pueden fracturarse.

La enfermedad esta condicionada por muchos factores, pero nos son especialmente importantes : la menopausia y el envejecimiento.

Lógicamente las mujeres la padecen con más frecuencia y en ellas las fracturas también son más frecuentes que en los hombres. En cualquier caso es de gran importancia evitar todos los riesgos para disminuir la posibilidad de una caída, que fácilmente sería la causa de fractura. De ahí la necesidad de adoptar una serie de precauciones en el hogar, en el trabajo y en las actividades rutinarias de cada día. A continuación las exponemos de forma resumida :

- Mantener el tronco vertical evitando flexiones forzadas.
- Nunca intente levantar pesos grandes, ni coger objetos situados a más altura de su cabeza. Utilizar escalerilla o taburete.
- En el dormitorio, mantenga una temperatura constante (15-8°C). El frío prolongado puede producir somnolencia y caídas.
- No se sienta de golpe. Hágalo despacio, mejor sobre silla recta y no muy baja, nunca bruscamente sobre sofás bajos y mullidos.
- Suspenda o limite bebidas alcohólicas. Mínimas cantidades, especialmente junto a la toma de medicamentos, pueden alterar el equilibrio y los reflejos.
- Tenga especial cuidado en no confundir los medicamentos (siempre en su envase original). Consulte la posibilidad de producción de mareos.
- El calzado de vestir o de pasear, debe tener un tacón bajo, de especialmente en el talón.

- Las alfombras y moquetas deben estar en buen estado y sin arrugas o dobleces, bien fijadas al suelo.
- Póngase los calcetines y los zapatos estando sentado, utilizando un calzador largo.
- Baje las escaleras usando las barandillas o con ayuda. Si puede, instálelas en las de su vivienda. Conviene señalar el primer y el último escalón y disponer de interruptores eléctricos en ambos extremos de la escalera.
- Mantenga una buena iluminación en toda la casa.
- Trate los suelos con productos no deslizantes. Actúe siempre con calma. Las caídas son más frecuentes con las prisas.
- Mantenga los muebles y objetos siempre en orden para evitar el riesgo de tropezar.
- Sitúe los cordones eléctricos o del teléfono lejos de los lugares por donde se camina.
- En el baño, instale barreras de sujeción en las paredes del baño, ducha y junto al inodoro.
- Ponga alfombrillas antideslizantes en el suelo de la ducha y también material antideslizante en el suelo del cuarto de baño (tiras adhesivas o materiales útiles para no resbalar sobre suelos húmedos).
- Levántese lentamente de la cama. Si lo hace bruscamente puede marearse. Como en el resto de la casa, tenga buena iluminación y los interruptores a su fácil alcance.
- Efectúe controles periódicos de vista y audición.
- En los lugares públicos (hall de los hoteles, bancos, hospitales, supermercados, etc.) tenga especial cuidado con los suelos que suelen ser deslizantes. No dude en solicitar ayuda, así como en lugares desconocidos o con escasa iluminación.
- En la cocina, los utensilios se colocaran para estar al alcance de la mano colgados en la pared o en armarios accesibles.