



**PELIGRO!  
OSTEOPOROSIS**

# REDUZCA SU RIESGO DE CAÍDAS Y FRACTURAS

**En aquellos que presentan huesos débiles y frágiles debido a la osteoporosis, incluso una caída desde una posición de pie puede resultar en un hueso roto.**

**Siga leyendo y aprenda cómo puede disminuir el riesgo de caídas al proteger su hogar de manera segura y volverse más fuerte y firme en sus pies.**



Las caídas accidentales son comunes. El 30% de los adultos de 65 años o más se cae anualmente, y el 10-15% de ellos sufrirá lesiones como resultado <sup>1</sup>. Si usted tiene osteoporosis, la prevención de caídas es especialmente importante porque sus huesos son frágiles y podrían romperse fácilmente, incluso como resultado de un desliz menor.

**No permita que los huesos rotos amenacen su independencia; tome medidas ahora para reducir el riesgo de caídas.**

## FACTORES QUE AUMENTAN SU RIESGO DE CAÍDAS



### Condiciones médicas y síntomas

- Demencia (Alzheimer)
- Fractura
- Delirio
- Derrame
- Condiciones neurológicas
- Condiciones cardíacas
- Diabetes
- Baja presión al pararse luego de permanecer sentado o acostado
- Mareos
- Problemas en los pies
- Disminución de la visión
- Debilidad muscular



### Medicamentos

- Algunos medicamentos, incluyendo aquellos para tratar la ansiedad, la depresión, otras formas de enfermedad mental, presión alta o para ayudar al sueño, o la toma de múltiples medicaciones.

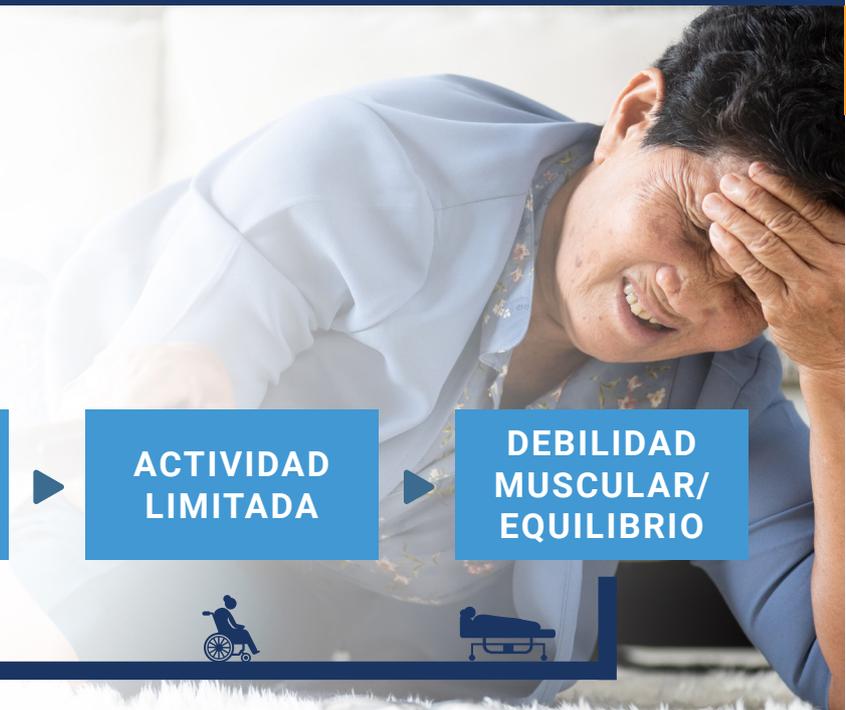


### Otros Factores

- Edad
- Historia de caídas
- Temor a caerse
- Dispositivos de asistencia
- Calzado inapropiado
- Ambiente inseguro por ejemplo, alfombras sueltas en la casa

## NO DEJE QUE EL MIEDO A CAER LO DETENGA EN SECO

Es bueno tener cuidado, sin embargo, el miedo excesivo a las caídas puede llevar a la inactividad y a permanecer sentado durante mucho tiempo, un ciclo que eventualmente conduce a un riesgo mayor de caídas.



Un programa de ejercicio específico que mejora la fuerza y el equilibrio de sus músculos lo ayudará a reducir el riesgo de caídas y le dará confianza para mantenerse activo.

# SEIS PASOS PARA PREVENIR CAÍDAS

PREVENTING FALLS IS AN IMPORTANT WAY TO MAKE A POSITIVE DIFFERENCE TO YOUR BONE HEALTH, INDEPENDENCE AND QUALITY OF LIFE



## Hable con su Médico Sobre Prevención de Caídas

Mencione cualquier **caída previa**, la presencia de **mareos** y revise su prescripción ya que podría contribuir a las caídas, particularmente si toma varios **medicamentos**.



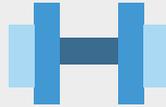
## Párese Firme Sobre Sus Pies

Use **zapatos cómodos** con **buen soporte**, tacón ancho y suela anti-deslizante.



## Mantenga una Dieta Saludable y no Saltee Comidas

Mantenga una dieta nutritiva y **rica en proteínas**, y **no se salte las comidas** si se siente mareado como



## Encuentre un Programa Adecuado de Ejercicios

**Realice actividad física regularmente**, principalmente ejercicios que fortalezcan sus músculos y entrenen el equilibrio.



## Mantenga una Buena Visión

Hágase **revisar los ojos** por un oftalmólogo al menos **una vez al año**, y asegúrese de actualizar sus gafas si fuera necesario. Si usa **gafas**, manténgalas limpias. Si usa bifocales, tenga cuidado en las escaleras. Use **gafas de sol** cuando sea necesario para reducir el encandilamiento.



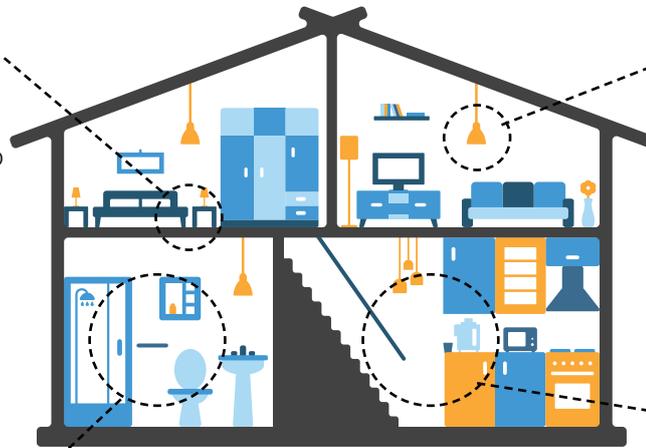
## Haga su Hogar a Prueba de Caídas

Remueva obstáculos y use **soportes** (p.e. barandas) para prevenir resbalones.

## CÓMO HACER QUE SU CASA SEA A PRUEBA DE CAÍDAS

**POR FAVOR, PIDA AYUDA A LA FAMILIA, AMIGOS, VECINOS O CUIDADORES PARA QUE LOS CAMBIOS SE PUEDAN HACER CON SEGURIDAD**

- **Retire los objetos** con los que podría tropezar, como alfombras, cables eléctricos y desorden.
- Asegúrese de que las alfombras estén bien fijadas, **repare las alfombras sueltas** o las áreas elevadas del piso
- Mueva los muebles de las áreas de circulación, por ejemplo, los pasillos
- **Esté atento** a las puertas y escalones elevados
- Utilice **cera para pisos anti-deslizante**
- Instale **barandillas** en la tina o la ducha
- Coloque **alfombras anti-deslizantes** (y esté atento a superficies resbalosas o mojadas)



- Mantenga su casa **bien iluminada**, especialmente los pasillos, escaleras y senderos exteriores
- Coloque interruptores adicionales o utilice lámparas activadas por **sensores de movimiento**
- **Sujétese siempre a los pasamanos** y asegúrese de que sean estables y seguros
- **Limpie** cualquier derrame inmediatamente
- **Mantenga a su alcance** los utensilios de cocina que utiliza regularmente

# PROGRAMAS DE EJERCICIOS PARA AYUDARLO A PREVENIR CAÍDAS

LA CLAVE PARA REDUCIR SU RIESGO DE CAÍDAS ES MANTENER MÚSCULOS FUERTES Y UN BUEN EQUILIBRIO. PRACTIQUE LOS EJERCICIOS AL MENOS 2-3 DÍAS A LA SEMANA, CON ESPECIAL ÉNFASIS EN DESARROLLAR SU FUERZA MUSCULAR Y MEJORAR SU EQUILIBRIO.



## Ejercicio de Equilibrio

Las actividades como **Tai Chi, yoga o Pilates** son excelentes para el equilibrio. Los ejercicios simples como caminar talón-punta o pararse sobre una pierna también pueden ayudar a **mejorar su balance**.



## Fuerza Muscular/ Ejercicios de Resistencia

Estos incluyen actividades en los que pone en movimiento su cuerpo, un **peso o una resistencia** contra la gravedad. Algunos ejemplos son las **bandas elásticas de resistencia**, máquinas con peso o simplemente pararse y ponerse en puntas de pie o pararse desde una posición de sentado



## Programa de Ejercicios Multitarea Basado en la Música

Se ha demostrado que los cursos de eurtimia previenen el deterioro físico relacionado con la edad en los adultos mayores.<sup>2</sup>

- **¡Participe de un programa de ejercicios!**

Dependiendo de su lugar de residencia, podrá participar de los programas de ejercicios que ofrece la **sociedad de osteoporosis local** o inscribirse en **talleres de entrenamiento** diseñados específicamente para personas con osteoporosis

- **Guías de ejercicios online de acceso gratuito:**

**Strong, Steady, Straight** (Royal Osteoporosis Society – UK)<sup>3</sup>  
**Too Fit to Fracture** (Osteoporosis Canada)<sup>4</sup>

## ¡HABLE CON SU MÉDICO Y PIDA CONSEJOS!

Si tiene osteoporosis o se cae con frecuencia (más de una vez en el último año), asegúrese de hablar sobre la prevención de caídas con su médico.

- **PIDA** una evaluación para conocer su riesgo de caídas
- **PIDA** una revisión de sus medicamentos para saber si alguno podría aumentar su riesgo de caídas
- **PIDA** consejo sobre qué medidas específicas puede tomar para prevenir caídas



INTERNATIONAL OSTEOPOROSIS FOUNDATION  
9 Rue Juste-Olivier CH-1260 Nyon, Switzerland • info@iofbonehealth.org  
www.osteoporosis.foundation • www.worldosteoporosisday.org

DíaMundialde laOsteoporosis  
**20deoctubre**

1. Stel V et al. (2004) Consequences of falling in older men and women and risk factors for health service use and functional decline. Age Ageing 33(1):58–65T

2. Hars M et al. Long-Term Exercise in Older Adults: 4-Year Outcomes of Music-Based Multitask Training. Calcif Tissue Int, 2014; 95:393-404

3. Strong, Steady, Straight: [https://www.bgs.org.uk/sites/default/files/content/attachment/2019-02-20/FINAL%20Quick%20Guide\\_Strong%20Steady%20Straight\\_DEC18.pdf](https://www.bgs.org.uk/sites/default/files/content/attachment/2019-02-20/FINAL%20Quick%20Guide_Strong%20Steady%20Straight_DEC18.pdf)

4. Too Fit to Fracture: <https://osteoporosis.ca/health-care-professionals/clinical-practice-guidelines/exercise-recommendations/>