

## FICHA 5: MEDIDAS NO FARMACOLÓGICAS EN LA PREVENCIÓN Y EL TRATAMIENTO DE LA OSTEOPOROSIS

1. Medidas y hábitos nutricionales
  - 1.1. Generalidades: Evitar hábitos tóxicos y hacer dieta equilibrada, adecuada en calorías y proteínas y rica en calcio y vitamina D, manteniendo el peso y asegurando un estado nutricional adecuado.
  - 1.2. Particularidades:
    - 1.2.1. Abandonar/reducir el consumo de tabaco, alcohol y café.
    - 1.2.2. Todos los días, ingerir al menos 1 gramo de calcio (1.000-1.200 mg/día), 800-1.000 UI de vitamina D y 1 g/Kg peso de proteínas.
2. Medidas físicas
  - 2.1. Generalidades: Evitar el sedentarismo y realizar ejercicio físico regular aeróbico de intensidad moderada adaptado a las condiciones físicas de cada paciente, idealmente al aire libre y con sol.
  - 2.2. Particularidades:
    - 2.2.1. Realizar paseos programados (interiores y exteriores), valorando programas de fisioterapia de entrenamiento de la marcha (con aprendizaje del uso correcto de los bastones y andadores) y de potenciación muscular varias veces al día.
    - 2.2.2. Repetir 10 movimientos articulares en toda su amplitud si existe deterioro de la fuerza muscular o del balance articular (15 minutos dos veces al día).
    - 2.2.3. Realizar ejercicios de tai-chí, que mejoran el equilibrio.
3. Evaluación del riesgo de caídas y medidas preventivas
  - 3.1. Generalidades: El riesgo de caídas de cada paciente debe ser evaluado por su médico, quien adoptará las medidas oportunas para evitarlas e instruirá al paciente y a su entorno de convivencia en la misma línea.
  - 3.2. Particularidades:
    - 3.2.1. Medidas a adoptar por el médico:
      - Estudiar y corregir trastornos orgánicos sensoriales (particularmente de la visión y audición), psíquicos y neurológicos.
      - Estudiar y tratar mareos y vértigos; y adoptar medidas contra la hipotensión ortostática (levantarse lentamente en dos tiempos, sentándose antes de levantarse; elevar el cabecero de la cama un rato antes de levantarse; usar puntos de apoyo; usar medias elásticas).
      - Controlar periódicamente la indicación y dosificación de fármacos con acción sobre el sistema nervioso central (hipnóticos, ansiolíticos, antidepresivos, anticomiciales), con riesgo de hipotensión postural (diuréticos y antihipertensivos) y corticoides.
      - Aconsejar medidas no farmacológicas para combatir problemas

del sueño (evitar dormir de día y los ejercicios o actividades antes de dormir, tomar bebidas calientes y realizar técnicas de relajación).

3.2.2. Medidas a adoptar por el paciente / familia / sociedad / institución:

- Evitar el alcohol y los fármacos psicotrópicos
- En el medio urbano, reducir / eliminar los obstáculos arquitectónicos, prestando especial atención a los bordillos, pasos de peatones, sistemas acústicos y visuales no señalizados, etc.
- En el entorno de la residencia habitual del paciente, reducir/eliminar objetos que faciliten caídas (animales domésticos, alfombras – evitarlas o fijarlas con sistemas adhesivos -, cables, juguetes de niños, etc), ordenar la habitación, usar sillas y mobiliario seguro (en altura y estabilidad, con apoyabrazos), evitar puertas de vaivén o de cristal transparente, usar calzado adecuado (almohadillado y bien adaptado, evitando las zapatillas abiertas), facilitar sistemas de apertura y cierre que eviten esfuerzos o movimientos forzados de muñeca, usar estructuras - instalaciones seguras (con iluminación adecuada en los pasillos y habitaciones, barandillas en las escaleras, sin suelos resbaladizos y con barras auxiliares de sujeción en los baños y la cocina, taza del WC elevada).
- Prestar especial atención a las incapacidades físicas (particularmente en casos de soledad, de dependencia y de dificultad en las transferencias del paciente cama - silla o silla - WC). En todos los casos habría que intentar implicar a la familia y valorar programas de aprendizaje y soporte para mejorar las actividad de la vida diaria.

4. Protectores de cadera en pacientes con alto riesgo de caída, como son los institucionalizados de bajo peso y con antecedentes de caída.

