

EVITA LA SEGUNDA FRACTURA

CUÍDATE POR DENTRO, COMO TE CUIDAS POR FUERA.



1.



Enciende la luz

Procura tener una buena iluminación para evitar tropezar, sobre todo por la noche.

2.



Levántate sin prisa

Permanece sentado un momento para evitar marearte.

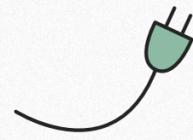
3.



Utiliza calzado que sujete bien el pie

Con suelas de goma para asegurar la firmeza.

4.



Quita objetos que entorpezcan

Como tuestos, cables de la luz o aparatos eléctricos de las zonas de paso.

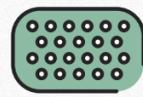
5.



Bandas en el baño

Para no resbalar al salir de la ducha o la bañera.

6.



Cuidado con tropezar

Opta por alfombras antideslizantes o fijadas al suelo y que no tengan pliegues.

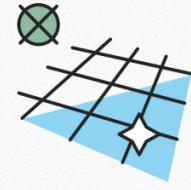
7.



Corrige fallos visuales

Revisa de manera periódica tu vista.

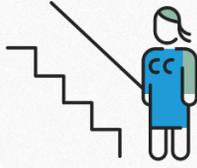
8.



Suelos secos

No deben estar excesivamente pulidos y encerados.

9.



Agárrate bien

Si hay escaleras, sujétate, y si hay ascensor, utilízalo.

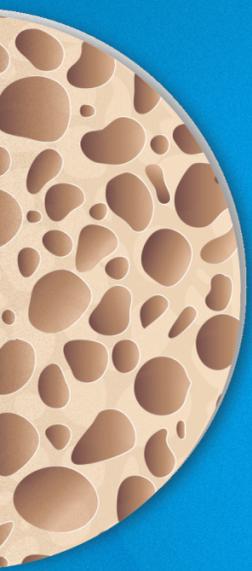
10.



Un teléfono a mano

Ten grabado el 112 y los números más utilizados para llamar en caso de caída.

Sabías que...



- ✓ 1 de cada 3 mujeres y 1 de cada 5 hombres mayores de 50 años sufrirán al menos una fractura por osteoporosis en su vida.
- ✓ El envejecimiento y la menopausia favorecen la osteoporosis, pero también hay enfermedades y algunos tratamientos que se relacionan con su desarrollo.
- ✓ La edad avanzada, las alteraciones de la movilidad, los problemas nutricionales y los obstáculos en el entorno son las causas principales de caídas.
- ✓ Mantener un buena forma física, cuidar la alimentación y tomar la medicación son factores de prevención.
- ✓ La mitad de los pacientes diagnosticados no sigue el tratamiento. Su eficacia depende de que se siga correctamente.

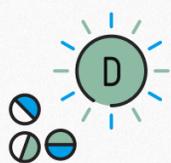
Los pilares básicos



Muévete. Mejora el equilibrio y gana musculatura.



Come bien. Sigue una alimentación rica en calcio.



Vitamina D. Básica para la absorción del calcio.



Sigue el tratamiento antiosteoporótico. Cuando sea necesario.