



Información del Grupo de Estudio de la Osteoporosis de la
Sociedad Gallega de Cirugía Ortopédica y Traumatología. SOGACOT



GEOPS

◇ Grupo de Estudio de la Osteoporosis



RECOMENDACIONES PARA PACIENTES CON FRACTURAS POR FRAGILIDAD



MEDIDAS NO FARMACOLÓGICAS

◆ Programas de ejercicio físico aeróbico

con carga de peso, adecuados al estado físico del paciente cuyo fin es mejorar su coordinación motora y su tono muscular.

Estos ejercicios contribuyen a mejorar la autosuficiencia y la calidad de vida en edades avanzadas, por ello se debe realizar ejercicio físico regularmente, **una hora de paseo** al día es suficiente.



◆ Llevar un estilo de vida más saludable para nuestros huesos

a. Dieta equilibrada, con un aporte de calcio entre 1200 y 1500 mgr/día, que es el equivalente a la ingesta de un litro de leche al día, además se debe asegurar un aporte suficiente de vitamina D, entre 600 y 800 UI/día, bien en la dieta o mediante suplementos farmacológicos.

b. Suprimir el tabaco.

c. Evitar el consumo excesivo de alcohol.



◆ Programas de ejercicio físico aeróbico

con carga de peso, adecuados ó estado físico do paciente co fin de mellorar a súa coordinación motora e seu tono muscular.

Estos ejercicios contribúen a mellorar a autosuficiencia e a calidade de vida en idades avanzadas, por isto débese realizar exercicio físico regularmente, **unha hora de paseo** ó día é suficiente.



◆ Llevar un estilo de vida máis saudable para os nosos ósos

a. Dieta equilibrada, cun aporte de calcio entre 1200 e 1500 mgr/día, que é o equivalente á inxesta dun litro de leite ó día, ademáis débese asegurar un aporte suficiente de vitamina D, entre 600 e 800 UI/día, ben na dieta ou mediante suplementos farmacolóxicos.

b. Suprimir o tabaco.

c. Evitar o consumo excesivo de alcohol.

RECOMENDACIONES PARA PACIENTES CON FRACTURAS POR FRAGILIDAD

RECOMENDACIÓNS PARA PACIENTES CON FRACTURAS POR FRAXILIDADE

◆ Acciones para disminuir el riesgo de caídas

a. Eliminar obstáculos físicos en el domicilio, que puedan favorecer caídas, así como tomar las precauciones en situaciones de riesgo:

- i.* Eliminar alfombras y cables.
- ii.* Evitar suelos mojados o resbaladizos.
- iii.* Usar zapatos cómodos.
- iv.* Utilizar escaleras seguras para acceder a muebles altos.

b. Mantener una buena iluminación en la casa.

c. Corregir déficits sensoriales (graduaciones de la vista periódicas, audición etc.).

d. Visitar a su médico en caso de padecer vértigos y mareos, ya que favorecen las caídas.

e. Disminuir las dosis de psicofármacos (benzodiazepinas, haloperidol, etc.) previa consulta a su médico.

◆ Acciões para diminuír o risco de caídas

a. Eliminar obstáculos físicos no domicilio, que poidan favorecer caídas, así como tomar as precaucións en situacións de risco:

- i.* Eliminar alfombras e cables.
- ii.* Evitar chans mollados ou esbaradizos.
- iii.* Usar zapatos cómodos.
- iv.* Utilizar escadas seguras para acceder a mobles altos.

b. Manter unha boa iluminación na casa.

c. Corrixir déficits sensoriais (graduacións na vista periódicas, audición etc.).

d. Visitar o seu médico no caso de padecer vértigos e mareos, xa que favorecen as caídas.

e. Diminuír as dosis de psicofármacos (benzodiazepinas, haloperidol, etc.) previa consulta o seu médico.

MEDIDAS FARMACOLÓGICAS

Hoy en día existen varios fármacos que frenan la progresión de la osteoporosis, su traumatólogo o su médico es quién debe recomendarle el tratamiento con alguno de ellos, en función de su edad, enfermedades de base, existencia de fracturas previas...



MEDIDAS FARMACOLÓGICAS

Hoxe en día existen varios fármacos que frenan a progresión da osteoporose, o seu traumatólogo ou o seu médico é quen debe recomendarlle o tratamento con algún deles, en función da súa idade, enfermidades de base, existencia de fracturas previas...

GEOPS

Grupo de Estudio de la Osteoporosis de la SOGACOT