



Fracturas por osteoporosis: prevención y recuperación posterior

El hueso es un tejido vivo que envejece sin producir dolor. Si se sufre osteoporosis, el hueso se puede fracturar. Después de una fractura, la mayoría de las personas se recuperan, pero puede afectar su autonomía y su calidad de vida, e incluso algunas personas con fracturas graves pueden morir a causa de las complicaciones.

¿Cómo prevenir las fracturas?

Para evitarlas es necesario prevenir la osteoporosis. Por ello, además de la ingesta de **alimentos ricos en calcio** durante toda la vida, es básica la práctica de **actividad física**, ya que:

- Mantiene fuerte el esqueleto y los músculos que nos dan fuerza y seguridad.
- Nos mantiene ágiles, mejora la coordinación y el equilibrio, así como la marcha, para evitar caídas.
- Mejora nuestra salud global (física, mental y emocional) y con ella nuestra autonomía.

Caminar 30 minutos al día 5 días a la semana (preferiblemente al aire libre), pasear al perro, ir a bailar o subir escaleras mejoran la salud de nuestros huesos.



¿Cómo recuperarse después de una fractura?

Finalizado el periodo inicial de inmovilización hay que empezar a hacer ejercicio para recuperar la movilidad y la musculatura.

Después de una fractura por osteoporosis **se recomienda**:

- Mejorar el **equilibrio** y la coordinación para mejorar la marcha, ganar confianza y perder el miedo a caer.
- Hacer **trabajo cardiovascular**, como caminar, marcha nórdica, bailar, bicicleta estática o elíptica, taichí, pilates o actividades dentro del agua que, además de ayudar a mejorar el estado físico global, no comporten riesgo de caídas. En las clases dirigidas es necesario informar al monitor de los problemas de salud previos y, así, evitar el riesgo de nuevas lesiones.
- **Tonificar la musculatura (fuerza)**: Es importante ganar fuerza en los músculos de las piernas (principalmente los cuádriceps y glúteos). Así nos moveremos con más seguridad y realizaremos las actividades diarias con mayor facilidad (agacharnos, sentarnos, levantarnos...). Podemos realizar, también, algunos ejercicios para los brazos, con bandas elásticas, para mejorar la musculatura superior.
- **Mejorar la movilidad**: Tendremos que recuperar la movilidad de la zona afectada con ayuda de los ejercicios indicados por el fisioterapeuta.
- **Higiene postural**: Habrá que mejorar las posturas que realizamos cuando hacemos tareas de la vida diaria, para evitar posiciones que puedan perjudicarnos.

¿Qué hay que evitar?

- Actividades de alto impacto, como correr o saltar, que, aunque aumentan más la densidad de los huesos, conllevan un riesgo más elevado de caídas y solo se recomiendan en personas muy ágiles.
- Movimientos bruscos de la columna (flexoextensión y rotaciones), por la posible debilidad de las vértebras.
- Cargar con sobrepesos.
- Ejercicios o posturas que impliquen palancas con carga (llevar bolsas, levantar objetos o mover muebles que pesen demasiado, empujar el coche...).