



Fractura vertebral por osteoporosis

La osteoporosis es un proceso no doloroso de pérdida de calcio en los huesos. Se hacen más frágiles y pueden romperse con más facilidad. Las fracturas vertebrales por osteoporosis son frecuentes: las vértebras quedan aplastadas y causan una disminución importante de la calidad de vida. A veces pueden ser bastante dolorosas, pero a menudo pasan inadvertidas, solo se aprecia un aumento de la curvatura de la espalda y una disminución de la altura.

Según el tipo de fractura y de si es dorsal (zona intermedia media de la espalda) o lumbar (zona inferior), el médico indicará si debe llevarse algún tipo de ortesis o faja, cuánto tiempo y qué actividad podrá realizarse durante ese periodo. El médico también indicará la pauta de medicación necesaria para controlar el dolor.

¿Qué más puede hacer?

Se le indicará que durante la fase inicial (primeras semanas) haga períodos de reposo en cama, y también que realice cambios posturales. Pasará ratos en la cama, pero, según la tolerancia al dolor y con la faja puesta, también estará ratos sentado y ratos andando. Las sillas deben ser altas para facilitarle levantarse y sentarse.

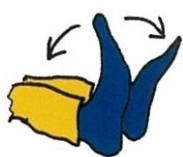
En la cama no llevará la faja y puede realizar una serie de ejercicios para evitar que el reposo cause otros problemas:

● Ejercicios respiratorios:

Póngase una almohada debajo de las rodillas, una mano en el pecho y la otra en la barriga. Realice varias respiraciones, trabajando tanto la respiración abdominal (el diafragma) como la zona costal. Al llevarla tantas horas, la faja podría reducir la capacidad respiratoria.

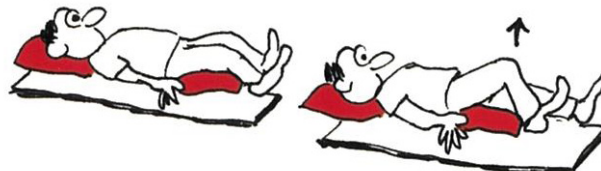


● **Ejercicios circulatorios:** Mueva los tobillos (flexoextensión), como si marcara un ritmo, para activar la circulación.



● Ejercicios de tonificación muscular:

- Tumbado en la cama, flexione la pierna en dirección al pecho, haciendo deslizar el pie por encima de la cama.



- Tumbado en la cama, con una almohada bajo las rodillas, presione con una rodilla sobre la almohada y al mismo tiempo dirija la punta del pie hacia el cuerpo. Mantenga la posición 6 segundos y descanse. Repita el movimiento con la otra pierna.



- Tumbado en la cama, con una almohada bajo las rodillas, presione las nalgas, contrayendo los glúteos, durante 6 segundos, y descanse. No levante las nalgas de la cama.



Progresivamente, camine breves trayectos, con una buena postura y con pasos cortos, para controlar mejor el movimiento.

Aunque lleve la faja, evite levantar pesos, hacer movimientos bruscos o movimientos que impliquen una flexión o extensión del tronco.

Cuando el médico le autorice a llevar su vida normal, es aconsejable, a causa de la debilidad del hueso (osteoporosis), que potencie la musculatura y la movilidad en general para evitar caídas posteriores y para mantener un buen estado físico.