...
El 20 de octubre se celebra el Día Mundial de la Osteoporosis, ocasión en la que la Fundación Internacional de la Osteoporosis (#IOF) lanza una campaña mundial de concienciación. Esta es una buena ocasión, por tanto, para aconsejar a los pacientes sobre ¿cómo prevenirla o gestionar su alivio mejor si ya la padecen?.

La osteoporosis es una enfermedad provocada por la pérdida de masa ósea. Suele afectar a personas mayores de 50 años, sobre todo mujeres, en las que las fracturas son mucho más frecuentes por la debilidad de la estructura ósea.
...
¿Cuáles son los factores de riesgo?

Las personas que fuman habitualmente, consumen alcohol con bastante frecuencia (normalmente más de tres copas al día), tienen una vida sedentaria y no consumen lácteos ni alimentos con vitamina D son más propensos a desarrollar la enfermedad.

Además, la genética es un elemento a tener en cuenta, ya que es bastante probable que tu paciente tenga osteoporosis si un familiar suyo la tiene.

Otras enfermedades como el hipertiroidismo o la artritis reumatoide pueden provocar a la larga la aparición de osteoporosis. Ciertos medicamentos como la cortisona, heparina, L-tiroxina o antiepilépticos pueden también disminuir la densidad mineral ósea.

¿Cómo puedo prevenir la osteoporosis?
Si tu cliente necesita fortalecer sus huesos, debes darle los siguientes consejos:

Alimentación rica en calcio y vitamina D. La leche y sus derivados como yogures y queso, así como hortalizas, cereales y pescados grasos son productos esenciales para los huesos.

Ejercicio físico. Caminar unos 30 minutos al día, hacer senderismo o jugar a tenis ayuda a mantener el cuerpo activo y fortalece los huesos. Para mejorar el equilibrio y reducir las caídas, hacer yoga es una buena opción.

Nada de tabaco y alcohol. El consumo frecuente de tabaco y alcohol puede contribuir a la aparición de osteoporosis. Tomar una copa de vino para cenar no es malo, pero beber en

Phoca PDF

exceso sí que lo es.

Densiometrías periódicas. Es recomendable hacerse esta prueba con una frecuencia no inferior a 2 años, sobre todo en mujeres con factores de riesgo (tras la menopausia, mayores de 50 años, con antecedentes familiares o que toman corticoides de forma crónica).

Tengo osteoporosis, ¿qué debo hacer?
Esta es una pregunta que seguro que más de un paciente con osteoporosis te ha hecho alguna vez. Por eso, puedes recomendarle los siguientes aspectos a la vez que impulsas algunos productos y servicios de tu farmacia:

Uso de bastón o andador para mantener el equilibrio y evitar caídas.

Utilizar el calzado más adecuado según las necesidades ortopédicas del paciente mayor.

Cuidar de la vista para poder desenvolverse en el entorno de manera más segura.

Cuanto menos se flexione la espalda, mejor. Tu cliente debe proteger su columna vertebral al máximo. Por tanto, nada de movimientos bruscos. Y cuando sea necesario se puede recomendar el uso de una faja de sujeción.

Mantener un peso adecuado, y seguir una dieta acorde a esta condición.

Caminar con regularidad y realizar ejercicios que tonifiquen la musculatura.

En casa, cuidado con las alfombras y cables sueltos. Colocar alfombras antideslizantes y barras de sujeción en el lavabo evitarán más de una caída. No coger elementos pesados ni objetos de estanterías altas.

Pacientes con osteoporosis severa necesitan una medicación con prescripción.

En los casos leves se pueden recomendar complementos alimenticios con calcio o incluso vitamina C, D, K o colágeno que pueden ayudar, de manera preventiva, a mantener unos

Phoca PDF

huesos sanos... Cortesía: https://tevafarmacia.es/ofacademia/salud/

Phoca PDF