

10 consejos para evitar las fracturas por fragilidad.

La edad se acompaña de un riesgo aumentado de pérdida de densidad mineral en los huesos y por tanto de sufrir osteoporosis y fracturas por fragilidad. Estas fracturas son aquellas que se producen por caídas de bajo impacto, de baja intensidad, por ejemplo, caer desde la propia altura o menos de la persona estando de pie. Principalmente son fracturas de vertebras, húmero y cadera, aunque pueden producirse en otras partes del cuerpo. En España generan un alto coste social y sanitario y pueden conllevar secuelas importantes en las personas que las padecen, especialmente en las personas mayores con fracturas de cadera.

Para prevenirlas es muy importante, seguir una serie de consejos que describimos a continuación:

- 1.- Eliminar los hábitos tóxicos: alcohol, tabaco y cafeína.
- 2.- Evaluar y modificar los riesgos en casa: mejorando la iluminación, retirando obstáculos como cables, alfombras, o escalones innecesarios, en definitiva adaptando el hogar a las necesidades de la personas, con especial atención a las zonas de más riesgo como baños y cocina.
- 3.- Revisar y mejorar la visión, la audición y el equilibrio, acudiendo a los profesionales correspondientes.
- 4.-Practicar ejercicio físico de forma regular, individualizada y adaptada ([Guía práctica para el uso del ejercicio en patologías musculoesqueléticas: Osteoporosis](#)). Ilustre Colegio de Fisioterapeutas de Andalucía. Juan Manuel Nieblas Silva – Fisioterapeuta.
- 5.- Exposición moderada al sol. 15-20 minutos al día.
- 6.- Evitar las dietas hiperproteicas y las ricas en sodio.
- 7.- Proporcionar, principalmente a través de una dieta variada y equilibrada, una ingesta adecuada de Calcio y vitamina D. Se recomiendan 2-3 raciones de lácteos y de 3 a 5 de verduras por día.
- 8.- Reducir el consumo de medicamentos que favorezcan las caídas como diuréticos, ansiolíticos o benzodiazepinas.
- 9.- Evaluar y adaptar entornos sociales, para uso y disfrute de las personas con discapacidad.
- 10.- Acudir al médico cuando existen antecedentes familiares o personales de fracturas por fragilidad.

En definitiva, las caídas de bajo impacto pueden provocar fracturas por fragilidad en aquellas personas con disminución de la densidad mineral del hueso, constituyendo un problema de salud de gran magnitud. Prevenirlas es una tarea prioritaria, sobre todo en la población adulta mayor, convirtiéndose en una responsabilidad compartida por los pacientes y por todo el entorno sociosanitario que les atiende.