

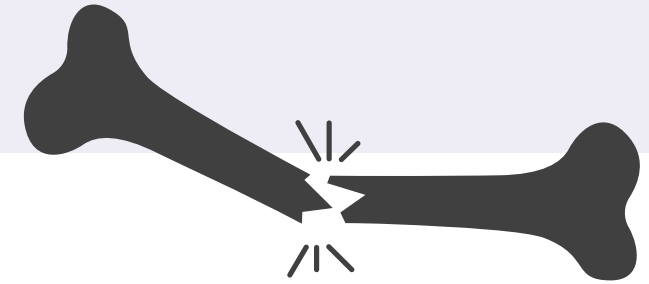


Octubre 2023

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

Después de los 50 años, una de cada tres mujeres y uno de cada cinco hombres sufrirán una fractura en algún momento de sus vidas.

¿Qué es la osteoporosis?



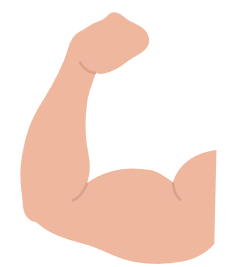
La osteoporosis es una enfermedad que adelgaza y debilita los huesos, aumentando el riesgo de sufrir fracturas.

Se denomina la enfermedad silenciosa, dado que no presenta signos o síntomas hasta que se produce una fractura.

¿Cómo podemos prevenirla?

- Realizar ejercicios de forma regular:

Además de mantener la fortaleza ósea, el principal objetivo del ejercicio es aumentar la masa muscular para preservar el equilibrio, disminuyendo el riesgo de caídas y fracturas.



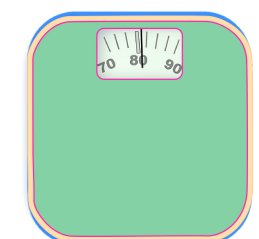
- Procure tener una dieta rica en nutrientes saludables para los huesos:

Una dieta equilibrada que incluya calcio, vitamina D, proteínas y otros nutrientes saludables para los huesos es un ingrediente importante para una buena salud ósea.



- Mantener un peso saludable:

Estar por debajo del peso normal está vinculado con una mayor pérdida de masa ósea y un riesgo de fractura aumentado.



- Un estilo de vida saludable:

No fumar: quienes consumen cigarrillos en la actualidad, o lo hicieron en el pasado, presentan un riesgo mayor de fractura de cualquier tipo en comparación con personas no fumadoras.



Evitar el consumo excesivo de alcohol: el consumo excesivo de alcohol durante períodos prolongados aumenta el riesgo de fracturas y caídas; además está relacionado con una nutrición deficiente en lo que respecta al calcio, la vitamina D o las proteínas, tanto en mujeres como en hombres.



- Evitar caídas:

Prestar atención a suelos resbaladizos, alfombras u objetos que puedan favorecer un tropiezo. Utilizar barreras de apoyo en baños, escaleras y lugares de difícil tránsito, así como calzado seguro y antideslizante, tanto dentro como fuera de casa.

