

**OSTEOPOROSIS. CON LOS HUESOS FUERTES.  
QUE LA PRIMERA FRACTURA SEA LA ÚLTIMA.**

LAS FRACTURAS SON UNA COMPLICACIÓN GRAVE DE LAS CAÍDAS. LA PEOR LA FRACTURA DE CADERA. EN ESPAÑA 40.000 PERSONAS SE ROMPEN LA CADERA CADA AÑO. MUCHAS HABÍAN TENIDO OTRAS FRACTURAS ANTES Y NO HABÍAN RECIBIDO TRATAMIENTO.

**SI HAS TENIDO UNA FRACTURA DE MUÑECA,  
HÚMERO, VÉRTEBRAS, PELVIS O CADERA,  
ESTÁS EN ALTO RIESGO DE SUFRIR OTRA.  
NECITAS TRATAMIENTO ESPECÍFICO.  
PREGUNTA A TU MÉDICO.**

**SI HAS TIENES DOS O MÁS FACTORES DE LOS  
SIGUIENTES TIENES ALTO RIESGO DE FRACTURAS:**

**CAÍDAS PREVIAS**

**FUMAR O BEBER ALCOHOL**

**TOMAR CORTICOIDES O TENER EPOC**

**TOMAR ANTICONVULSIVANTES**

**TENER PARKINSON, ALZHEIMER O ENFERMEDAD**

**POR CUERPOS DE LEWY**

**TENER DIABETES O ARTRITIS REUMATOIDE**

**MENOPAUSIA ANTES DE LOS 45 AÑOS**

**SI TUS PADRES SUFRIERON FRACTURA DE CADERA**

**SI TIENES BAJA FUERZA MUSCULAR (SARCOPENIA)**

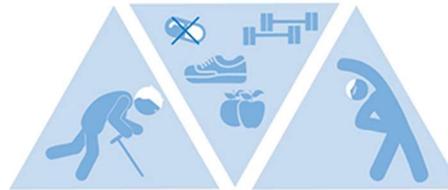
**SI TIENES BAJO PESO O MALABSORCION**

**POR ENCIMA DE LOS 70 AÑOS ESTÁ INDICADA UNA  
DENSITOMETRÍA**

**DIETA RICA EN CALCIO Y VITAMINA D.  
COMER BIEN ES UN SEGURO DE VIDA.**

Vivir solo, no poder salir a comprar o cocinar hace que comamos peor. Pide ayuda a tu médico.  
**Evita el alcohol:** disminuye reflejos y equilibrio.

**Al día: 3-4 raciones de leche y derivados, 3 raciones  
de proteínas (pescado azul, pavo, pollo, huevo)  
5 de verdura y fruta y 1 de frutos secos.  
A la semana: 3 raciones legumbre, 3 pescado azul.**



**Dieta mediterránea rica en calcio y  
vitamina D:**

Leche, queso, yogures enriquecidos, brócoli, setas, alubias, garbanzos y lentejas, pescado azul (boquerones, sardinas, caballa, atún salmón...) y yema de huevo.



**Caminar a la luz del sol 30 minutos al día es  
IMPRESINDIBLE para fijar la vitamina D**

**CAÍDAS. CON LOS PIES EN EL SUELO  
¡ACUDE AL GERIATRA!**



**CAIDAS Y FRACTURAS NO SON NORMALES.  
NO SE ASOCIAN AL ENVEJECIMIENTO.  
SE PUEDEN PREVENIR. ACTÚA A TIEMPO.  
ACUDE A TU MÉDICO**

**EL PLAN MULTICOMPONENTE ES REVISAR:  
FÁRMACOS, MOVILIDAD, EQUILIBRIO, PIES,  
MARCHA, FUERZA, SISTEMA  
CARDIOVASCULAR, MEMORIA, VISTA, OIDO.**

**SI HAS TENIDO DOS O MÁS CAÍDAS O UNA CAÍDA  
GRAVE EL ÚLTIMO AÑO, PIDE UNA VALORACIÓN  
ESPECIALIZADA EN UNA UNIDAD DE CAÍDAS O  
UN SERVICIO DE GERIATRÍA**



## DIETA ENRIQUECIDA Y EJERCICIO. ¡LA COMBINACIÓN GANADORA!



**ESTAR ACTIVO ES LA MEJOR MEDICINA.  
SOLO CON CAMINAR O PEDALEAR NO BASTA.  
¡NECESITAS EJERCICIO MULTICOMPONENTE!!**

### **UN TERCIO EJERCICIO DE COORDINACIÓN:**

Que ponga a prueba tu equilibrio: mantenerte sobre un solo pie o de puntillas: yoga, bailar, TAI CHI. Si inestable, mejor agárrate a una mesa o la encimera de la cocina y alterna el apoyo con cada pie.

### **UN TERCIO EJERCICIO DE FUERZA Y POTENCIA**

Levantar pequeños pesos (botellitas rellenas de agua, pesas de tobillo) o estirar cintas elásticas. Ejercicios sobre tu propio peso: levantarte y sentarte de la silla, si puedes sin apoyar los brazos o con peso. En 3 tandas de 10 o 12 repeticiones, con energía!

### **UN TERCIO EJERCICIO DE RESISTENCIA**

Camina RÁPIDO, a buen paso, como para quedarte sin aliento, consulta a tu médico.

### **EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD Y ESTIRAMIENTOS.**

Para terminar, y prevenir lesiones.

**¿TE HA PICADO EL GUSANILLO? SI QUIERES MÁS INFORMACIÓN VISITA [WWW.VIVIFRAIL.COM/ES](http://WWW.VIVIFRAIL.COM/ES) O DI A TUS HIJOS QUE LO HAGAN POR TI. ENCONTRARÁS COMO ADAPTAR EL EJERCICIO A TU SITUACIÓN PARTICULAR.  
¡Nunca es demasiado tarde!**

## LOS SECRETOS DEL ÉXITO



### **AMIGOS, LOS SECRETOS DEL ÉXITO.**

Acude en grupo a tu centro de mayores. Si acudes con alguien que te motive, faltarás menos. En casa, pide a tu pareja o hijos que te ayuden.

### **CAMINAR RÁPIDO, INCLUSO PERIODOS CORTOS DE TIEMPO, FORTALECE TUS HUESOS.**

Si además lo haces en la calle, fijas la vitamina D.

Si tienes aplastamientos vertebrales, AQUAGYM o ejercicios en el agua pueden ser buenos, consulta.

### **CUIDA TU CUERPO, CUIDA TU JARDÍN**

Si tienes jardín o huerto, el trabajo intenso de cuidarlo te sentará bien. Agacharte y levantarte con la espalda recta, llevar una regadera o tener cuidado al pisar en terrenos irregulares puede ser beneficioso si estás fuerte y robusto, O UN RETO CONTRAPRODUCENTE SI TUS HUESOS Y MÚSCULOS SON FRÁGILES: en ese caso ponte fuerte antes de intentarlo.

### **EJERCITA TU MENTE, PON A TRABAJAR TU CEREBRO**

Mantener la atención, la agilidad en el cálculo, la capacidad de cambiar rápido de una tarea a otra, de reaccionar a un estímulo, pueden prevenir caídas. JUEGA CON TUS NIETOS AL ORDENADOR A JUEGOS COMO EL TETRIS o LOS MARCIANITOS. Lo pasarás pipa mientras entrenas tu cerebro. ANIMATE!

## ENTORNO: CON TU CASA SEGURA, TODO EN ORDEN



### **COLOCA CON CUIDADO:**

Platos y cacerolas al alcance de la mano. Retira ropa y zapatos del suelo, cestas, alfombrillas o maceteros.

### **ANTIDESLIZANTES:**

En escalones, baños, bañeras y cocinas. Bajo alfombras.

### **AGÁRRATE A BARANDILLAS y ASIDEROS:**

Pero no a puertas y muebles con ruedas.

### **ILUMINA TU CAMINO:**

Asegura luz en pasillos, habitaciones, linternas a mano. Si vives solo: interruptores con sensores de presencia.

### **CÁLZATE PARA GANAR**

Calzado adecuado: empeine elevado y talón cerrado.

### **LAS PRISAS SON MALAS CONSEJERAS.**

Ir apresurado a contestar teléfono, abrir la puerta o al baño puede hacerte caer: lleva un teléfono encima y la TELEASISTENCIA puesta.

### **OÍDO Y VISTA, A REVISTA!**

Usa AUDÍFONOS Y GAFAS DE CERCA Y LEJOS (Mejor que bifocales) SI LO NECESITAS, OPERATE DE CATARATAS.

### **REVISAS TUS PIES Y ACUDE AL PODÓLOGO.**

Revisa uñas, pies, callos, plantillas y alzas.

### **REVISAS TUS PASTILLAS Y ACUDE AL GERIATRA.**

Hipotensores y diuréticos en exceso.

Antidiabéticos en exceso.

Los terminados en –cepam (insomnio) o Z-hipnóticos

Anticolinérgicos para la incontinencia urinaria o el dolor (buscapina) o amitriptilina.

No tomes BETAHISTINA ni SULPIRIDE si no te los ha prescrito un especialista.