

OSTEOPOROSIS

Como evitar caídas y fracturas.

- Camine, tome productos lácteos, calcio, y vitamina D diariamente. Si tiene Osteoporosis su médico le puede recetar un fijador del calcio (ácido Ibandrónico u otro). Vea a su médico regularmente. Los enfermos con Osteoporosis se caen hacia adelante y se fracturan la muñeca. Si se caen hacia atrás, se fracturan la cadera.
- Haga ejercicios regularmente para fortalecer los músculos, tendones y articulaciones.
- Hay que evitar los deportes riesgosos, bruscos o de contacto. Son beneficiosos el Yoga, el Pilates y la Natación. Es conveniente saber que los jóvenes hiperlaxos, de ambos sexos, suelen tener osteoporosis a temprana edad, por lo que es necesario que se hagan una densitometría antes de comenzar a practicar patinaje (tabla), esquí, rugby u otro deporte violento.
- Consulte a su médico si tiene mareos o pérdida del equilibrio. Use bastón, un andador o silla de ruedas, si es necesario. Muchos prefieren no usarlos, por “el qué dirán”.
- Si presenta problemas visuales, consulte al oftalmólogo y use sus anteojos.
- Si usa anteojos, déjelos siempre en la noche en la misma parte (velador derecho o izquierdo) y no salga de la cama sin ponérselos.
- Evite en lo posible medicamentos como sedantes, hipnóticos, barbitúricos y antidepresivos. Evite el alcohol, especialmente si está tomando estos medicamentos.
- Si se siente débil, con mareos o sensación de desmayo siéntese, aunque sea en el suelo.
- Es frecuente que los hiperlaxos, de preferencia mujeres, tengan Disautonomía (Presión arterial baja, con fatiga crónica, mareos y cefaleas), por lo que se suelen desmayar y caer, con lo que se pueden fracturar. Si está cansada o agotada descansa, de lo contrario tendrá tendencia a caerse.
- No se levante rápido de una silla o de la cama, siéntese un momento al borde de la cama.

- Las hemorragias, a veces ocultas, como una hemorragia digestiva (deposiciones negras), pueden producir anemia aguda la que se manifiesta por dolor de cabeza (cefalea) y desmayos. Debe reposar y ser llevada a sala de urgencia de inmediato.
- Use zapatos de taco bajo y con suela no resbaladiza. Evite pisos mojados.
- No levante objetos ni haga trabajos pesados en la casa, especialmente si tiene Osteoporosis.
- Evite que los nietos se le cuelguen del cuello, siéntelos en su falda.
- Tenga buena iluminación en la casa. No se levante “a tientas” en la noche y tenga una linterna a mano. Es útil colocar luces nocturnas en el dormitorio y en el baño.
- Evite tropezarse en los pies de la cama, cuando el cubrecama está colgando.
- Evite tener alfombras sueltas y pisos resbaladizos.
- Cuidado con tropezar en las barras metálicas del piso, las que pueden estar sueltas o prominentes (son las que separan la alfombra del parquet o baldosas).
- Cerciórese de que no haya juguetes en el suelo, especialmente en la noche.
- No deje cables eléctricos en pasillos donde pueda tropezar. Las alfombras sueltas son un peligro.
- En la escala, coloque un pasamanos e interruptores de luz arriba y abajo.
- Baje las escalas al lado del pasamanos y tenga libre la mano de ese lado, para que se pueda afirmar en caso que tropiece. El peligro de caerse y fracturarse es mayor al bajar.
- Ponga un piso de goma en la ducha, que no se resbale. Son mejores las cintas de goma pegadas al piso de la tina.
- Es recomendable tener una ducha a ras del suelo, en vez de una tina, ya que casi no se da uno baños de tina.
- Instale una manilla metálica al lado del excusado y otra en la muralla de la tina de baño o ducha (una buena altura es a nivel del ombligo de la persona parada dentro de la tina). Es mejor la barra colocada en posición vertical u oblicua.

- En la cocina, tenga las cosas al alcance de la mano y evite subirse a pisos, sillas plegables o escaleras de poca estabilidad.
- Preocúpese de que las gradas a la entrada de la casa no sean un peligro.
- En la confianza está el peligro, piense que es mejor prevenir accidentes y caídas.
- Cuidado con las mascotas, como perros juguetones grandes, que la pueden empujar y hacer caer.
- Cuidado con las escaleras mecánicas, especialmente si se lleva paquetes, maletines o niños, es fácil enredarse y caerse, así como también perder el equilibrio. El mayor peligro viene dado por el hecho de que la escalera no se detiene.
- Si hay gravilla en el camino y más aún en una bajada, cuidado ya que es muy resbaladiza.
- Evite aglomeraciones de gente que la puedan empujar y hacerla caer (marchas, conciertos al aire libre, estadios, etc.).
- No transite por veredas mal pavimentadas para no tropezar.
- El usar joyas en la calle atrae a los ladrones quienes atacan de preferencia a las personas de edad y más frágiles.
- No vaya sola a sacar dinero de un cajero automático o del banco, ya que los ladrones la pueden seguir y botarla al suelo al tratar de robarle. Están siempre atentos a atacar a las personas de edad, que se ven más frágiles.
- No camine sola por la calle en las tardes o noche, especialmente en zonas con poca iluminación.
- Evite tomar buses de la locomoción colectiva, pero si lo hace, colóquese lejos de las puertas y afirmese bien al ir de pie. En lo posible salga en taxi y acompañada de otra persona. Use en todo momento el cinturón de seguridad, tanto al andar en auto, como en la locomoción colectiva..
- No lleve muchos paquetes y lleve su pase a mano, para no perder el equilibrio al subirse al bus.
- Cuidado al subir o bajar de un auto o bus, especialmente al bajar desde una pisadera alta. No baje hasta que el vehículo esté totalmente detenido.
- Maneje a la defensiva, con atención, señalizando sus movimientos, para así disminuir la posibilidad de accidentes.

- No maneje si no tiene buena vista, está con sueño o agotada, si ha tomado alcohol, sedantes o hipnóticos, o si tiene malos reflejos. Evite las horas de mayor tráfico. Evite también manejar de noche y de manejar cuando hay malas condiciones de tiempo.
- Al caminar por veredas, estar atento a los ciclistas, monopatines y ciclo vías, ya que son frecuentes los atropellos. También evitar caminar con el celular en a mano, es causa de distracción.
- Cruce las calles con cuidado, en la esquina con semáforo y use la línea de cebra. Hay que darse el tiempo suficiente para cruzar sin apuro.
- Evite caminar por lugares peligrosos, como muelles inestables, veredas en mal estado, andamios. Siempre busque subirse en escaleras, evite subirse a pisos o sillas plegables para alcanzar objetos en altura.
- Las fajas de contención son muy útiles en las casas de reposo, para evitar que los enfermos no se salgan de la cama en las noches y se fracturen. No molestan al enfermo, ya que éste se puede mover con facilidad en la cama e incluso sentarse al borde de ésta, pero no puede pararse, ni caminar.
- En ciudades como Punta Arenas o en el extranjero, el fuerte viento y el hielo en las calles y veredas, es frecuente causa de caídas y fracturas.
- En los aeropuertos si tiene dificultad para estar en una fila por un tiempo prolongado o dificultad para caminar largas distancias, pida a su médico un certificado para que la ayuden con una silla de ruedas.

NOTA:

- **El mayor peligro de caídas y fracturas está al alojar en una casa ajena, donde no se conoce donde están los posibles obstáculos.**
- **Si siente que alguna de las advertencias aquí descritas aplica a su día a día, sugiero implementarlas.**

Para mayor información ver www.reumatologia-dr-bravo.cl

Dr. Jaime Bravo Silva

Reumatólogo, Especialista en Ehlers-Danlos y Disautonomía.
Profesor clínico de la Facultad de Medicina. Universidad de Chile.

Revisado: Octubre 2025