Los fisioterapeutas aconsejan hábitos saludables y ejercicio terapéutico para prevenir la Osteoporosis

El CGCFE se une al Día Mundial de la Osteoporosis, promovido por IOF (Fundación Internacional de Osteoporosis), para concienciar sobre la prevención, un diagnóstico preciso y un tratamiento adecuado de la Osteoporosis y del deterioro físico que aparece en el sistema musculoesquelético

Con motivo de la celebración del Día Mundial de la Osteoporosis, que tendrá lugar el próximo domingo 20 de octubre, el Consejo General de Colegios de Fisioterapeutas de España (CGCFE), se une al lema 'Eso es Osteoporosis' y a los objetivos de la IOF (Fundación Internacional de Osteoporosis) para mejorar en la aceptación y comprensión de esta enfermedad y de los costes humanos y socioeconómicos que supone.

Según los datos de IOF, para 2050, se prevé que la incidencia de la fractura de cadera aumentará exponencialmente, hasta un 310% en los hombres y un 240% en las mujeres, debido a factores como el estrés, la carencia de estilos de vida saludables, el envejecimiento de la población y la vida en ambientes urbanos. La mayoría de los pacientes con fracturas tanto de origen traumático como por causa espontánea (por pérdida de trama ósea), no son evaluados ni tratados por su sistema de salud, por lo que no se consigue reducir el riesgo de fracturas posteriores. Por otro lado, la pérdida de independencia después de una fractura es muy importante, así como los costes socioeconómicos, ya que en un porcentaje elevado requerirán en un futuro próximo de asistencia médica y cuidados de enfermería, así como de tratamientos tanto de fisioterapia ambulatoria como de terapia a domicilio. Las fracturas más habituales relacionadas con la osteoporosis son de cadera, muñeca, columna o parte superior del brazo.

La Osteoporosis es una enfermedad poco diagnosticada y tratada, ya que no presenta síntomas evidentes, hasta que se producen los dolores musculares y óseos, y aumenta el riesgo de poder aparecer una fractura ósea. La falta de hábitos de vida saludables incidirá negativamente en la salud ósea del individuo, y las estadísticas dicen que 1 de cada 3 mujeres y 1 de cada 5 hombres de más de 50 años están afectados a nivel mundial. Por ello, la prevención es un arma fundamental para combatirla y evitar sus consecuencias, como son el dolor, la pérdida de calidad de vida, la dependencia, la dificultad en las actividades de la vida diaria y el riesgo de sufrir una nueva fractura.

El consumo de calcio y vitamina D, así como tomar el sol para ayudar a la absorción del calcio por parte de los huesos, además de la realización de ejercicio terapéutico, siempre bajo la supervisión del fisioterapeuta, ayudará de una forma extraordinaria en la prevención y posible aparición de la Osteoporosis. Por otro lado, los hábitos de vida saludable como evitar el tabaquismo y el exceso de alcohol, seguir una dieta equilibrada y evitar el sobrepeso son factores fundamentales en la prevención de la enfermedad.

Desde el CGCFE se recomienda acudir a los fisioterapeutas y por ende a la Fisioterapia, como disciplina sanitaria especializada en el tratamiento del dolor y en la aplicación del ejercicio terapéutico,

siempre teniendo en cuenta la edad del paciente, el grado de tolerancia al ejercicio y la existencia de patologías previas que puedan afectar tanto en la prevención, como en la recuperación de fracturas que aparecen como consecuencia de la fragilidad ósea del individuo que padece esta enfermedad.

Datos de contacto:

Noelia Perlacia
915191005

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Medicina](#) [Industria Farmacéutica](#) [Medicina alternativa](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>