

C. VALENCIANA

---

## **Cecova recomienda prevenir la osteoporosis mediante una dieta adecuada rica en calcio y ejercicio moderado**

VALENCIA, 20 Oct. (EUROPA PRESS) -

El Consejo de Enfermería de la Comunitat Valenciana (Cecova) y los colegios de Enfermería de Valencia, Castellón y Alicante han ofrecido este miércoles, con motivo del Día Mundial de la Osteoporosis, una serie de recomendaciones para prevenir o ralentizar la aparición de esta enfermedad mediante una dieta adecuada rica en calcio y la práctica de ejercicio moderado.

El presidente del Cecova, José Antonio Ávila Olivares, ha destacado en un comunicado que esta situación "se puede prevenir con una serie de medidas entre las que se incluye una alimentación adecuada mediante una dieta rica en alimentos que contengan calcio como leche, queso, derivados lácteos o pescados".

Ávila Olivares también ha aconsejado la realización de ejercicio moderado con paseos cotidianos más o menos largos, en relación con las posibilidades de cada individuo, hasta la realización de un programa establecido por un especialista en la materia con natación, tenis o bicicleta. En cualquier caso, recomienda evitar el sedentarismo y la inmovilización.

Además, el presidente del Cecova ha insistido en la necesidad de abandonar hábitos tóxicos como el consumo de alcohol o tabaco, sobretodo en exceso, y tampoco conviene abusar del café. Del mismo modo, ha advertido sobre la necesidad de prevenir fracturas tratando de evitar caídas y traumatismos, por lo que debe atenderse a la creación de un entorno en el que se eliminen o minimicen los riesgos de accidente, especialmente en el hogar.

Al mismo tiempo, ha destacado la importancia de llevar una vida activa, con ejercicio regular, que es uno de los elementos más importantes para construir una buena densidad ósea. De esta forma, ha subrayado la conveniencia de ir caminando a la mayoría de los lugares en vez de utilizar vehículos y subir o bajar escaleras, en vez de usar el ascensor, para desarrollar el sistema musculoesquelético.

© 2010 Europa Press. Está expresamente prohibida la redistribución y la redifusión de todo o parte de los servicios de Europa Press sin su previo y expreso consentimiento.