

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

20 de octubre de 2010

[Entra](#) para que tus amigos sepan que la has leído.

Recomendar

Sé el primero de tus amigos en recomendar esto.

[Compartir noticia](#)

[Enviar por email](#)

[Facebook](#)

[Twitter](#)

[Menéame](#)

[Ver más](#)

Calle de Micer Mascó, 21-29, 46010 Valencia, España

VALENCIA, 20 (EUROPA PRESS)

Datos de mapa ©2010 Tele

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.