

El CECOVA recomienda prevenir la osteoporosis mediante una dieta adecuada rica en calcio y la práctica de ejercicio moderado.

Por [Consejo de Enfermería de la Comunitat Valenciana](#) | Publicada: Hoy | [Noticias de Reumatología](#) , [Noticias Octubre 2010](#) |

· [Anuncios Google](#) [Ejercicio](#) [Hacer Dieta](#) [Dieta Bajar](#) [Calcio E](#) [Dieta Calcio](#)

El CECOVA recomienda prevenir la osteoporosis mediante una dieta adecuada rica en calcio y la práctica de ejercicio moderado.

Ávila destacó "la importancia de llevar una vida activa, con la práctica de ejercicio regular, como uno de los elementos más importantes para construir una buena densidad ósea".

CONSEJO DE ENFERMERIA DE LA COMUNITAT VALENCIANA



Ver todas las noticias por [Consejo de Enfermería de la Comunitat Valenciana](#)

Valencia, octubre de 2010.- El Consejo de Enfermería de la Comunitat Valenciana (CECOVA) y los colegios de Enfermería de Valencia, Castellón y Alicante ofrecieron ayer, con motivo del Día Mundial de la Osteoporosis, una serie de recomendaciones para prevenir o, al menos, ralentizar la aparición de esta enfermedad que consiste en una pérdida excesiva de calcio y otros componentes del hueso, lo que conduce a una disminución de su resistencia.

El presidente del CECOVA, José Antonio Ávila Olivares, recordó 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 (leche, queso, derivados lácteos, pescados...). Ávila Olivares también aconsejó 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 (natación, tenis, bicicleta...). En cualquier caso, recomendó evitar el sedentarismo y la inmovilización.

Además, el presidente del CECOVA insistió 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, advirtió 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.

Finalmente, destacó la importancia de llevar una vida activa, con ejercicio regular, es uno de los elementos más importantes para construir una buena densidad ósea. Conviene ir caminando a la mayoría de los lugares, en vez de utilizar vehículos y subir o bajar escaleras, en vez de utilizar el ascensor, para desarrollar el sistema musculoesquelético.

La osteoporosis es una alteración nutricional por aporte inadecuado de calcio y vitamina D; el deterioro de la movilidad física relacionada con dolor y cambios musculoesqueléticos; el dolor relacionado con las fracturas y los espasmos musculoesqueléticos; y el alto riesgo de lesión por fracturas por la falta de actividad, caídas, trastornos neuromusculares.