

La campaña de promoción de la salud del CECOVA y Sanidad llega mañana a Altura con un taller formativo sobre la prevención de la osteoporosis ::

La campaña de promoción de la salud dirigida especialmente a la tercera edad y otros colectivos sociales organizada por el Consejo de Enfermería de la Comunitat Valenciana (CECOVA) conjuntamente con la Dirección General de Salud Pública de la Conselleria de Sanidad, en colaboración con la Asociación de Amas de Casa Tyrius, el Consejo Valenciano de Personas Mayores y la Unión Democrática de Pensionistas de España, llegará mañana martes día 11 de enero a la localidad de Altura.

Un equipo formado por 30 enfermeras de Valencia, Castellón y Alicante es el encargado de impartir una serie de charlas informativas en materia de salud pública con el objetivo de mejorar la prevención de enfermedades cardiovasculares o de la osteoporosis, incentivar la alimentación saludable, prevenir el tabaquismo y fomentar el ejercicio físico, entre otros.

En el marco de este convenio de colaboración firmado por el presidente del CECOVA, José Antonio Ávila, y el conseller de Sanidad, Manuel Cervera, la próxima actividad de promoción de la salud tendrá lugar mañana martes día 11 de enero a partir de las 17.00 horas en el local situado en la calle Honda, número 11 de Altura con una charla sobre prevención de la osteoporosis dirigida al colectivo de la tercera edad de esta localidad.

Consejos de prevención de la osteoporosis

Los consejos ofrecidos por Enfermería para prevenir esta dolencia crónica se basan en la prevención primaria encaminada a actuar sobre los factores que afectan el normal desarrollo de la masa ósea, estimulando el desarrollo del pico de masa ósea; la prevención secundaria dirigida a modificar los factores que aceleran / exageran la pérdida de masa ósea; y, finalmente, la prevención terciaria orientada

a evitar las fracturas en las personas que ya tienen una importante disminución de la masa ósea.

Entre las medidas generales de prevención figuran una dieta adecuada en calcio y vitamina D, nutrición adecuada y equilibrada, ejercicio físico habitual y suficiente exposición solar. Respecto a los consejos dietéticos cabe recordar que los alimentos más ricos en calcio son la leche, el queso y el yogur; la cantidad de calcio necesaria se consigue aproximadamente con cuatro raciones diarias de estos alimentos, y, además, también tiene mucho calcio el pescado con restos de espinas (anchoas, sardinas, boquerones) y los frutos secos como las avellanas, almendras y nueces.

Localidades participantes

Con la colaboración de la Asociación de Amas de Casa Tyrius y el Consejo Valenciano de Personas Mayores, en la provincia de Valencia, las localidades de Ròtova, l'Alcúdia de Crespins, Alboraiá, Almoinés, Vilamarxant, Algimia de Alfara, Aldaia, Turís, Benigànim, Campo de Arcis (Requena), Alberic, Bicip, Albalat de la Ribera, l'Elia, Massalavés, Montesa, Bocairent, El Perelló y l'Alqueria de la Comtessa se beneficiarán de este programa de promoción de la salud.

Por su parte, en Alicante se han impartido o está previsto que se impartan charlas en las localidades de Penàguila, Beneixama, San Miguel de las Salinas, Albalat de la Ribera y Monforte del Cid, sobre prevención de la osteoporosis y alimentación saludable. En la provincia de Castellón las enfermeras han acudido o lo harán en próximas fechas a las localidades de Geldo, Lluçena, Onda, Castellón de la Plana, l'Alcora, Altura, Les Coves de Vinromà y Les Useres para impartir talleres sobre la prevención y tratamiento de la osteoporosis.

**La campaña de promoción de la salud del CECOVA y Sanidad llega mañana a Altura con un taller formativo sobre la prevención de la osteoporosis ::
elperiodic.com**

La Conselleria de Sanidad elaboró y aportó los distintos materiales editados relacionados con la promoción de la salud en cuya elaboración colaboraron intensamente el CECOVA y los colegios de Enfermería de Valencia, Castellón y Alicante. Del mismo modo, la Dirección General de Salud Pública impartió los planes de formación específicos dirigidos a los profesionales de Enfermería que participan en la campaña de promoción de la salud.

Los talleres de promoción de la salud impartidos por profesionales de Enfermería se están desarrollando durante estos meses en un amplio número de localidades de toda la geografía de la Comunitat Valenciana donde los asistentes, que pertenecen a colectivos vulnerables como son las personas de la tercera edad, reciben formación de primera mano sobre alimentación saludable, ejercicio físico o prevención de enfermedades.