

Últimas noticias

CAMPAÑA DEL CECOVA PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD EN COLECTIVOS VULNERABLES



Valencia 10/01/2011 **El Consejo de Enfermería de la Comunidad Valenciana (CECOVA) y la Dirección General de Salud Pública de la Consejería de Sanidad han organizado una campaña de promoción de la salud dirigida especialmente a la tercera edad que comienza esta semana con una charla sobre la osteoporosis.**

Esta campaña cuenta también con la colaboración con la Asociación de Amas de Casa Tyrius, el Consejo Valenciano de Personas Mayores y la Unión Democrática de Pensionistas de España, y llega hoy martes, 11 de enero, a la localidad de Altura (Castellón). 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.

Los talleres de promoción de la salud impartidos por profesionales de Enfermería se están desarrollando durante estos meses en varias de localidades de toda la geografía de la Comunidad 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.

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.

La Consejería de Sanidad ha elaborado y aportado 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.