

21/02/2011

Almassora aprende a prevenir la osteoporosis con un taller formativo de la campaña de promoción de la salud del CECOVA y la Conselleria de Sanidad

- Los consejos de las enfermeras sirven para prevenir esta dolencia crónica basándose en la prevención primaria para actuar sobre los factores que afectan el normal desarrollo de la masa ósea

» elperiodic.com

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, llega hoy lunes día 21 de febrero a la localidad de Almassora (Castellón), que acogerá una charla formativa en la sede de la Caja Rural sobre la prevención y tratamiento de la osteoporosis.

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.

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, Alboraià, Almoines, Vilamarxant, Algimia de Alfara, Aldaia, Turís, Benigànim, Campo de Arcis (Requena), Alberic, Bicorp, Albalat de la Ribera, l'Eliana, 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, Albatera y Monforte del Cid, entre otros, 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, Les Useres y Vilafamés, entre otros para impartir talleres sobre la prevención y tratamiento de la osteoporosis.

Noticias relacionadas

- ▾ [El CECOVA mantendrá la próxima semana una reunión con la Conselleria de Educación para buscar una fórmula administrativa sobre las enfermeras escolares de dos colegios de Valencia](#)
- ▾ [Inaugurada en Alicante la escultura representativa de la profesión de Enfermería](#)
- ▾ [CECOVA firma un convenio marco de colaboración con la Universidad CEU Cardenal Herrera](#)
- ▾ [El PSPV valora positivamente el servicio de enfermera escolar](#)
- ▾ [La UMH organiza un seminario sobre la prevención y asistencia en el desarrollo de salud pública en España](#)

La Conselleria de Sanidad elaboró y aportó los distintos materiales editados relacionados con la promoción de la salud en cuya elaboración colaboró 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.

No hay comentarios en la noticia

Si deseas registrar tu nombre e imagen en los comentarios haz

[click aquí](#)
