

## La campaña de promoción de la salud del CECOVA y Sanidad llega hoy a la localidad de Altea (Alicante) con un taller formativo sobre la prevención de la osteoporosis.

Por [Consejo de Enfermería de la Comunitat Valenciana](#) | Publicada: Hoy | [Noticias de Enfermería](#) , [Noticias de Medicina Preventiva y Salud Pública](#) , [Noticias de Alimentación y Salud](#) , [Noticias de Congresos Medicina](#) , [Noticias Marzo 2011](#) |

### La campaña de promoción de la salud del CECOVA y Sanidad llega hoy a la localidad de Altea (Alicante) con un taller formativo sobre la prevención de la osteoporosis.

**Un equipo formado por 30 profesionales de Enfermería se encarga de impartir charlas informativas sobre alimentación saludable o ejercicio físico para fomentar hábitos saludables.**

CONSEJO DE  
ENFERMERIA DE LA  
COMUNITAT VALENCIANA



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

**España, marzo de 2011.-** 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 martes 15 de marzo a la localidad de Altea (Alicante).

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 Avila, y el conseller de Sanidad, Manuel Cervera, la próxima actividad de promoción de la salud tendrá lugar a partir de las 17.00 horas a Altea (Alicante) 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, Alboraià. Almoines. Vilamarxant. Aldimia de Alfara. Aldaia. Turís. Beniaànim.