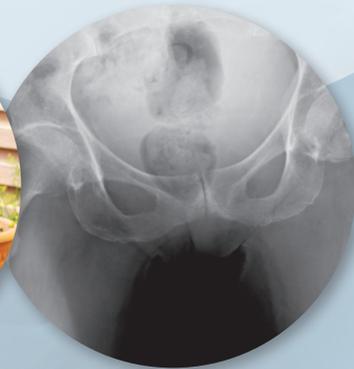




# NORMAS POSTURALES Y PREVENCIÓN DE CAÍDAS

en personas  
con **Osteoporosis**



*Lilly*



# NORMAS POSTURALES

Para evitar o aliviar dolores de espalda es importante seguir unas normas posturales correctas de pie, sentado y acostado, ya que ello determina el mantenimiento de un buen tono muscular y evita la tendencia a las desviaciones de la columna vertebral.



## Tumbado/a

Debe evitarse la posición boca abajo porque contribuye a pronunciar las curvas naturales de la columna. La mejor posición es la de decúbito supino (boca arriba) con apoyo de una almohada que mantenga las rodillas en ligera flexión o de costado, con una de las rodillas en flexión.

La cama debe tener una altura adecuada que permita acostarse y levantarse sin esfuerzos excesivos y sin ayuda.

El colchón ha de ser duro y la almohada baja para evitar posturas forzadas de la región del cuello.



## De pie

Debe evitarse la hiperlordosis lumbar, para lo que es útil apoyar los pies alternativamente en un taburete contrayendo los músculos del abdomen intermitentemente y llevando los hombros hacia atrás, consiguiendo relajar la musculatura.



# NORMAS POSTURALES

## Sentado/a

Se debe tener en cuenta que el mejor amigo de la espalda es una silla recta, no excesivamente mullida ni baja y, a ser posible, que el asiento presente una ligera inclinación posterior, para que con los pies apoyados en el suelo las caderas reposen en ligera flexión.

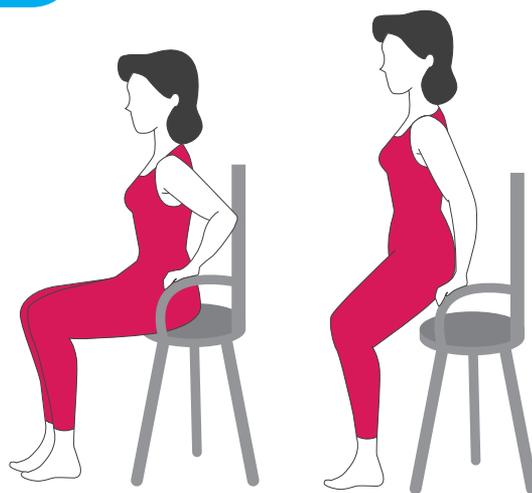
Se deberá procurar mantener siempre el dorso erguido.



## Paso de estar sentado/a a estar de pie:

Sentado, manteniendo la mirada al frente, intentar erguirse reduciendo la joroba y llevando los hombros abajo y atrás.

En personas con problemas de movilidad, conviene utilizar una silla con brazos para levantarse valiéndose del apoyo de las manos.



# MANEJO DE CARGAS

En los esfuerzos, aunque sean mínimos, se ha de tener en cuenta una serie de normas para evitar los colapsos vertebrales y las posiciones forzadas.

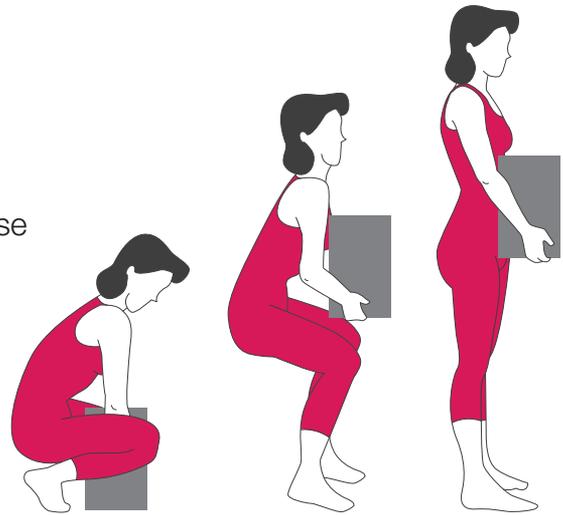
Para alcanzar cualquier objeto, deben emplearse los brazos o las piernas y **NO FORZAR NUNCA LA COLUMNA.**

Para la manipulación de objetos de la vida diaria y doméstica, se deben evitar las posiciones forzadas y mantenidas de la columna vertebral.



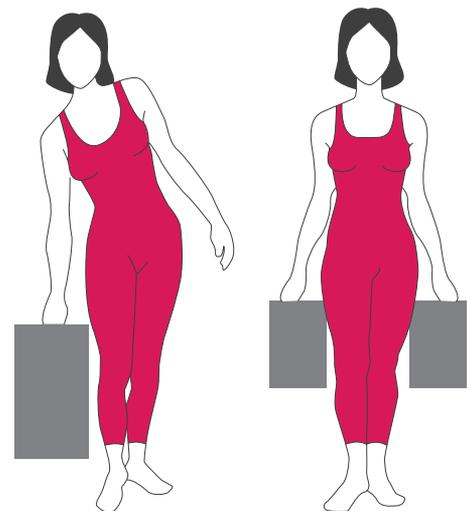
## Levantar un objeto del suelo

Para levantar un objeto del suelo debe sostenerse lo más próximo al cuerpo posible, flexionando las caderas y las rodillas, con la espalda recta y contrayendo la musculatura abdominal.



## Transportar objetos de un lado a otro

El traslado de objetos debe realizarse sin cargar el peso sobre un solo lado. Pueden llevarse en una mochila entre los dos hombros o, si se trata de bolsas de mano, repartir el peso en dos bolsas para distribuir la carga entre los dos brazos. También puede hacerse llevándolos sujetos con ambas manos, pegados al pecho, o transportarlos mediante posturas que eviten la tensión lateral sobre la columna (apoyo sobre la cabeza, la cadera, etc.).



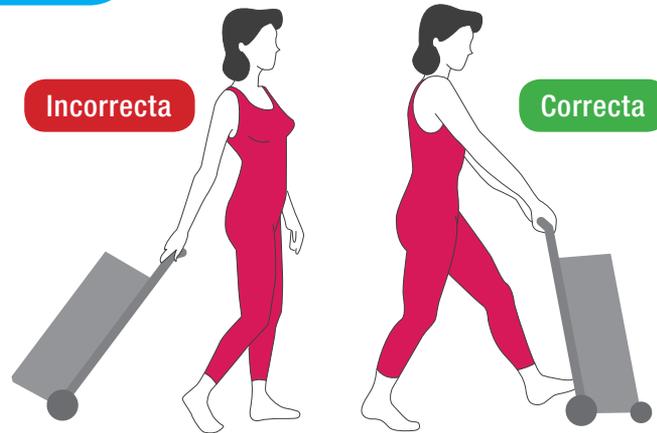
Incorrecta

Correcta

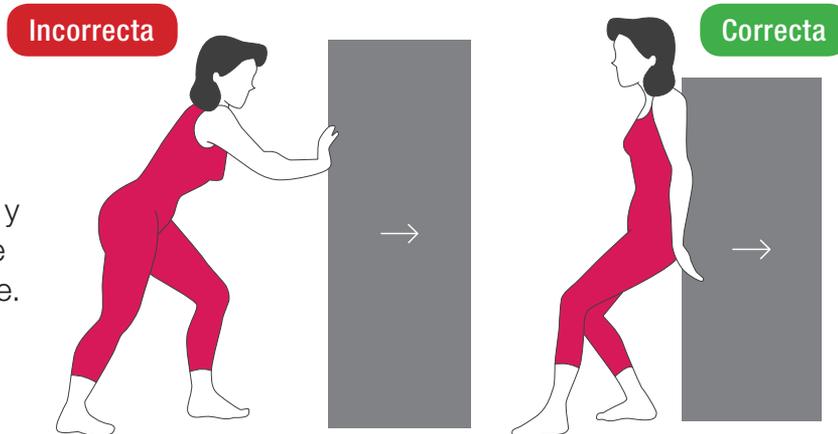
# MANEJO DE CARGAS

## Transportar objetos de un lado a otro

Siempre es preferible empujar o arrastrar un objeto a llevarlo auestas. No obstante, para la columna vertebral resulta menos sobrecarga empujar que arrastrar.

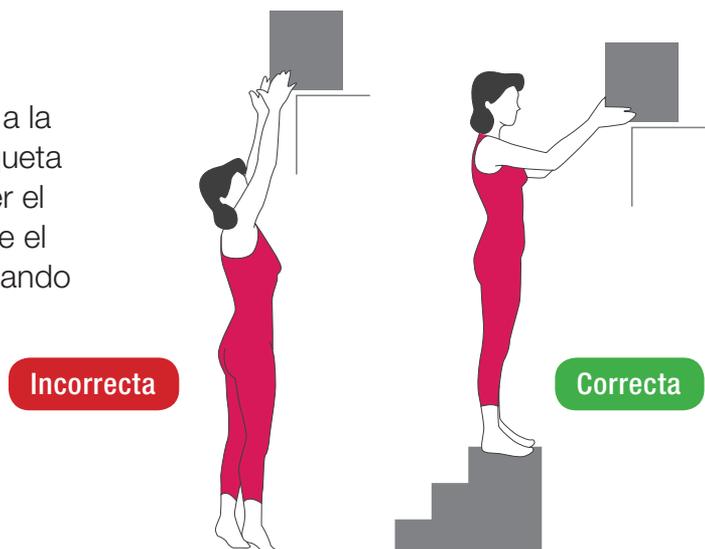


Para mover un objeto pesado es mejor apoyarse de espaldas y empujar con las piernas, ya que así la columna apenas interviene.



## Descender un objeto situado por encima de la cabeza

Para cogerlo, se deben situar los brazos a la altura del objeto, subiéndose a una banqueta o escalera segura. Para bajarlo, mantener el objeto a la altura del pecho, de forma que el peso se cargue sobre las piernas, flexionando ligeramente las rodillas.



# CORRECCIÓN POSTURAL

Es importante realizar ejercicios de corrección postural, tanto de pie como sentado/a, corrigiendo activamente la lordosis mediante movimientos hacia delante y atrás de la pelvis, con contracción de abdominales, y el dorso erguido. Mantener esta posición de 15 a 20 segundos.

Relajar y repetir el ejercicio varias veces, en sesiones de 5 a 10 minutos.

Con estos ejercicios se fortalece la musculatura abdominal.



Los pacientes con osteoporosis deben adoptar unas normas posturales básicas para la protección de la columna

1. Evitar sobrecargas.
2. Se recomienda dormir sobre un colchón firme pero no excesivamente duro.
3. La almohada deberá ser más bien baja, para evitar forzar el cuello.
4. Descansar durante el día en sillones donde se pueda apoyar una amplia superficie de la espalda y reposar los brazos.



# CORRECCIÓN POSTURAL

## Sugerencias para mantener una postura correcta durante la realización de determinadas actividades en el hogar

- Para hacer la cama se deben flexionar las rodillas o arrodillarse en el suelo o sobre ella, o sentarse en su silla. En modo alguno se encorvará la espalda con las piernas rectas. Debe hacerse primero por un lado y luego por el otro.
- Para lavarse la cara, también deben flexionarse las rodillas.
- Se debe barrer, fregar y aspirar flexionando los miembros inferiores y no arqueando la espalda.
- Para meter o sacar la ropa de una lavadora de carga frontal, hay que situarse de frente con las rodillas flexionadas y la espalda recta, evitando la torsión.



- Para calzarse es mejor hacerlo sentado que de pie, y ayudarse con un calzador de mango largo.
- Para vestirse por abajo, es mejor hacerlo sentado o echado en la cama. También se puede hacer de pie, pegando la espalda a la pared.

- Como siempre que se trabaja de pie, debemos mantener contraídos los músculos abdominales y los glúteos. Para no tener que inclinarse es mejor disponer de utensilios de mangos largos: escobas, fregonas, aspiradoras, recogedores de basura, utensilios de jardinería, etcétera.
- Para planchar es conveniente apoyar la espalda en la pared y no girar el tronco. También es recomendable elevar alternativamente cada pierna, pisando un pequeño taburete situado debajo de la tabla.

- Para subir una escalera, es mejor hacerlo con el tronco algo inclinado hacia adelante y apoyarse en la barandilla.



# PREVENCIÓN DE CAÍDAS

La prevención de caídas es fundamental para reducir el riesgo de fracturas debidas a la osteoporosis. Tómese el tiempo necesario para evaluar su hogar y buscar maneras de prevenir las caídas.

A continuación, le damos algunas sugerencias generales y otras específicas para determinadas áreas del hogar.

## Adaptación del hogar

- Debe haber interruptores accesibles a la entrada de todas las habitaciones para evitar la deambulación a oscuras.
- Deben evitarse los suelos resbaladizos, así como las manchas de aceite, agua, detergente o excesivo encerado.
- No son recomendables las puertas de vaivén ni de cristal transparente, ya que son poco visibles.
- Se deben facilitar los sistemas de apertura y cierre de puertas, armarios y ventanas, para evitar movimientos forzados.
- Es conveniente dotar al hogar de aparatos, utensilios y armarios fácilmente accesibles para evitar tener que subirse a sillas.
- Las sillas y sillones de la casa no deben ser bajos ni excesivamente mullidos, ya que éstos dificultan las acciones de sentarse o levantarse.



## Cuarto de baño

- Instale barras de apoyo en los muros de la ducha, en el área de la bañera y cerca de la taza del inodoro. Los toalleros y las jaboneras incorporadas no son sustitutos de las barras de apoyo.
- Use alfombras de baño antideslizantes.
- Añada un asiento antideslizante para la ducha y una ducha manual para que pueda sentarse durante el baño.
- Considere instalar moqueta en lugar de mármol o cerámica.



# PREVENCIÓN DE CAÍDAS

## Dormitorio

- Coloque una luz de noche entre el dormitorio y el cuarto de baño. Las luces sensibles al movimiento son las mejores luces nocturnas.
- Mantenga una linterna al alcance de la mano por si se produjera un corte del suministro eléctrico. El primer día de cada mes, revise la linterna para asegurarse de que funcione.
- Instale un interruptor para la luz que pueda alcanzar desde su cama.



## Zonas de estar



- Despeje de cables electrónicos las áreas transitadas.
- Fije las alfombras al suelo. Si es posible, retire los felpudos. De tenerlos, deben disponer de reverso antideslizante y se han de fijar los bordes al suelo con cinta adhesiva.
- Localice si hay áreas que estén mal iluminadas y aumente la luminosidad con más lámparas.

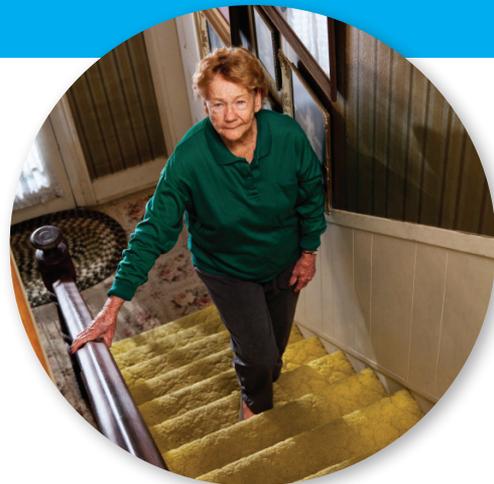
## Cocina

- Guarde los artículos de uso frecuente en áreas de fácil acceso.
- Evite limpiar el suelo con productos que dejen un acabado ceroso.
- Evite poner alfombras en la cocina. Si son necesarias, coloque chapas de material antideslizante debajo.
- Limpie inmediatamente los productos que se derramen.



## Escaleras

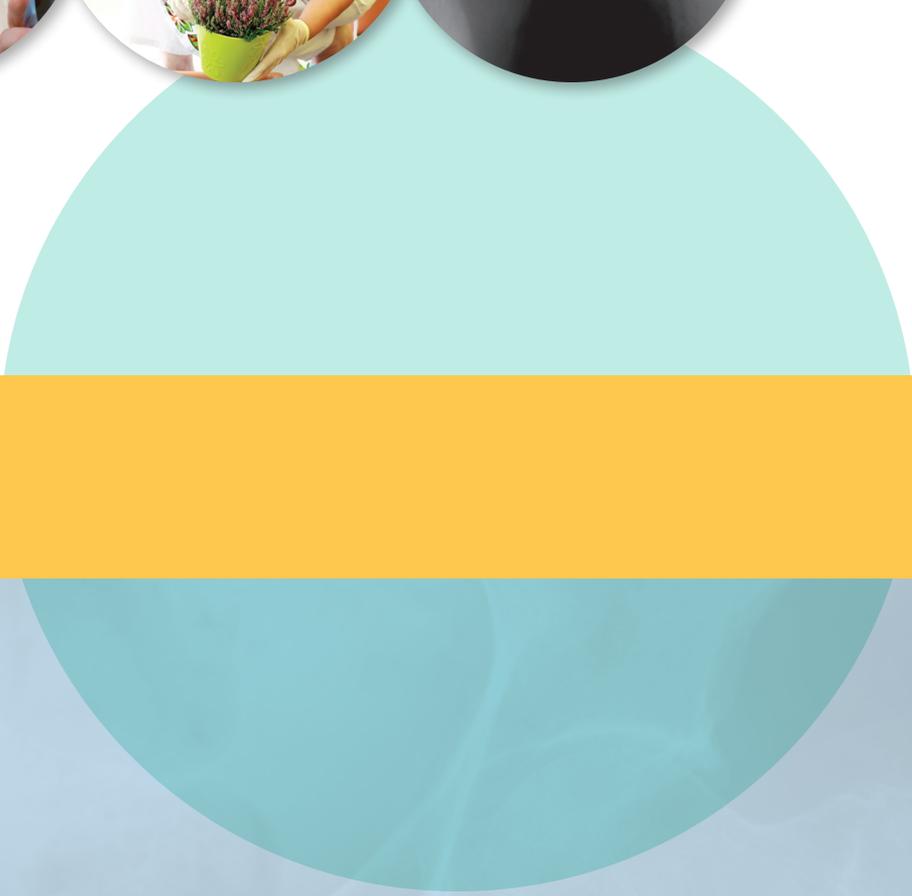
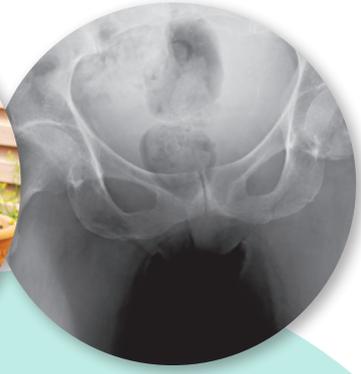
- Instale pasamanos y utilícelos al transitar por las escaleras.
- Coloque interruptores de luz en ambos extremos de todas las escaleras.
- Asegúrese de que las escaleras estén bien iluminadas.
- Instale una franja de cinta adhesiva brillante en el borde del primer y el último escalón.



## Otros consejos

- Sométase a revisiones regulares de vista y oído.
- Evite beber alcohol en exceso. La bebida puede afectar a su equilibrio y debilitar sus huesos.
- Cuando compre sus víveres, emplee el carrito de la compra para apoyarse y mantener el equilibrio.
- No use abrigos, vestidos, camisones o batas largas que pudieran hacerle tropezar.
- Evite caminar en casa usando calcetines, medias o zapatillas sin talón, ya que podría resbalar en suelos sin alfombra.
- Los zapatos preferibles son los de tacón bajo y suela antideslizante; evite llevar los cordones desatados.
- Al abandonar la cama, hágalo lentamente. Primero siéntese en el borde unos instantes y luego levántese.
- Si sufre alguna enfermedad que afecte a su circulación o movilidad, o si toma medicamentos para la presión arterial o el corazón, es posible que a veces se sienta mareado o desorientado. Consulte a su médico si experimenta estas sensaciones.
- Tenga especial precaución si toma fármacos como sedantes o antidepresivos.
- Si es una persona con alto riesgo de padecer fracturas asociadas a las caídas, puede considerar el uso de protectores de cadera.





PP-TE-ES-0514

*Lilly*