

RECOMENDACIONES SEMG PARA PACIENTES CON OSTEOPOROSIS Y RIESGO DE FRACTURA POR FRAGILIDAD



PREVENIR LAS CAÍDAS EN LOS DOMICILIOS

Se debe valorar el entorno familiar en el que nos movemos diariamente:

- Cuidado con los obstáculos dentro de la casa (por ejemplo, alfombras, mala iluminación, etc.)
- No caminar sin un zapato adecuado con suelo firme
- Tener especial cuidado en los cuartos de baño
- No subirse a taburetes
- Ayudarse en caso necesario de bastones, andadores, etc.



LA ADHERENCIA Y EL CUMPLIMIENTO DEL TRATAMIENTO ES FUNDAMENTAL

No suspender los tratamientos indicados para disminuir su riesgo de fractura (incluidos el calcio y la vitamina D). Éstos no presentan ningún tipo de interacciones con los tratamientos para la infección por COVID-19, por lo que, si usted hubiera estado infectado, una vez curado, debería continuar con su tratamiento para la salud de sus huesos.



SI HA SUSPENDIDO EL TRATAMIENTO...

Si le surge alguna duda o ha suspendido u olvidado el tratamiento, no dude en contactar telefónicamente con su médico, procurando hacerlo siempre antes de que transcurra un mes desde la última toma de medicación o de la fecha en la que debía ponerse la siguiente dosis, ya que su efecto protector pudiera disminuir o incluso desaparecer.



SOLICITE AYUDA Y APOYO

Si no puede salir de casa, pida ayuda para hacer la compra, recoger los medicamentos, etc.

Llame por teléfono o utilice las redes sociales para mantenerse en contacto con los familiares, con los amigos, para sentir su apoyo y sentirse arropado.