



Prevención de la fractura de cadera



Descripción general

Una cadera fracturada es una discapacidad grave. Con una cadera fracturada es posible que usted no pueda cuidar de sí mismo. Algunas veces, las complicaciones de la fractura de cadera pueden conducir a la muerte. Evite una fractura de cadera con estas medidas básicas de seguridad.

Mantenga sus huesos fuertes

Los huesos pierden fortaleza a medida que la gente envejece, especialmente en las mujeres. Los huesos débiles pueden aumentar la probabilidad de fracturarse la cadera. Ayude a mantener sus huesos fuertes consumiendo alimentos ricos en calcio y vitamina D. Evite el tabaco y el alcohol. Haga ejercicio todos los días para mantener sus huesos y sus músculos fuertes. Esto también le ayudará a tener buen equilibrio.

Seguridad en el hogar

Prevenga las caídas haciendo de su hogar un lugar seguro. Recoja los objetos con los que se pueda tropezar. Evite resbalarse en el baño. Instale barras para apoyarse y utilice alfombras antideslizantes. Evite situaciones peligrosas tales como caminar sobre pisos resbaladizos o subir escaleras.

Cúidese

Préstele atención a sus medicamentos. Asegúrese de que no produzcan efectos secundarios, tales como mareos o debilidad. Acuda regularmente a su oculista y use sus anteojos al caminar. Conozca sus límites. Utilice un bastón o un andador si lo necesita. Y póngase de pie lentamente. Su proveedor de salud puede darle otros consejos, de acuerdo con su salud en general y su nivel de actividad.