

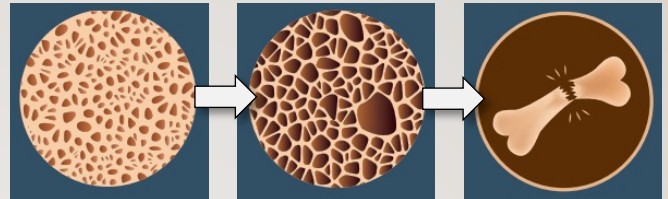
CUIDANDO la salud de TUS HUESOS

3 PASOS CLAVES

Hay tres pasos para cuidar la salud de los huesos que reducirán tu riesgo de osteoporosis y fracturas en el futuro*.

¿QUÉ ES LA OSTEOPOROSIS?

Es una enfermedad que hace que los huesos se vuelvan frágiles, de modo que se rompen con facilidad, incluso tras una pequeña caída desde la propia altura.



Hueso normal

Osteoporosis

Riesgo de fractura

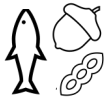
1 LLEVA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE PARA TUS HUESOS

COME ALIMENTOS SALUDABLES PARA LOS HUESOS



Calcio

ej. queso, yogur, leche, bebida de soja fortificada



Proteínas

ej. carne magra, nueces, pescado, garbanzos



Vitaminas Nutrientes

ej. frutas, verduras, huevos

HAZ EJERCICIO PARA FORTALECER HUESOS Y MÚSCULOS

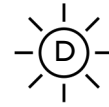


Intenta hacer ejercicio durante 30-40 min, 3 o 4 veces por semana



con peso, aeróbico y de equilibrio.

VITAMINA D DEL SOL



10-20 min de exposición al sol al día (cara, manos y brazos) fuera de las horas centrales del día.

NO FUMES Y EVITA EXCESOS DE ALCOHOL



2 PROCURA PREVENIR LAS CAÍDAS

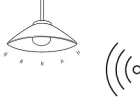
ADAPTA TU HOGAR PARA QUE SEA SEGURO

Entorno



Retire objetos con los que podría tropezar, evite alfombras y repare áreas elevadas en el piso.

Luces



Mantenga su casa bien iluminada y coloque interruptores adicionales o activados por movimiento.

Cuarto de baño



Instalar barandillas, reducir desniveles (ducha), optimice los mecanismos antideslizantes.

Escaleras



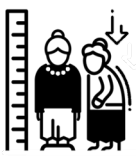
Sujétese siempre de los pasamanos y asegúrese de que estén estables y seguros.

USA CALZADO ADECUADO



Buen soporte, tacón ancho y suelas antideslizantes.

3 PRESTA ATENCIÓN A TUS FACTORES DE RIESGO



PERDIDA DE ALTURA

¿De 4 cm o más?



GENÉTICA

¿Antecedentes de fractura de cadera en su madre o padre?



MEDICAMENTOS

p.ej. ¿Corticosteroides o tratamiento del cáncer?



ENFERMEDADES

p.ej. ¿artritis reumatoide, diabetes?

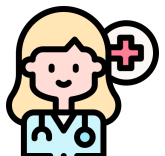


MENOPAUSIA

¿Antes de los 45 años?

CONSULTA TU MEDICO DE FAMILIA

Si tienes factores de riesgo infórmate con tu Medico.



20 DE OCTUBRE

día internacional de la

OSTEOPOROSIS

¿Quieres proteger tus huesos y evitar fracturas?

- ✓ Mantén una dieta rica en calcio, proteínas, vitaminas y minerales.
- ✓ Practica ejercicio físico aeróbico y de fuerza progresivo y según tus capacidades.
- ✓ Procura evitar caídas haciendo de tu hogar un lugar seguro u usando calzado adecuado.
- ✓ Consulta con tu médico de atención primaria cualquier duda que tengas sobre la salud de tus huesos.



20 DE OCTUBRE

día internacional de la

OSTEOPOROSIS



¿Quieres proteger tus huesos y evitar fracturas?

- ✓ Mantén una dieta rica en calcio, proteínas, vitaminas y minerales.
- ✓ Practica ejercicio físico aeróbico y de fuerza progresivo y según tus capacidades.
- ✓ Procura evitar caídas haciendo de tu hogar un lugar seguro u usando calzado adecuado.
- ✓ Consulta con tu médico de atención primaria cualquier duda que tengas sobre la salud de tus huesos.