

CONSEJOS DE AUTOCAUIDADO DE LOS HUESOS (PREVENCIÓN DE LA OSTEOPOROSIS)

Consejos

Durante la infancia y la juventud debemos alcanzar el máximo pico de masa ósea, que será el “almacén” de calcio para toda nuestra vida mediante:

1. Dieta equilibrada, rica en calcio (productos lácteos, verduras de hoja verde, huesos blandos de pescado, como sardinas y anchoas en aceite) y vitamina D (alimentos ricos en aceite de pescado, yema del huevo, mantequilla y verduras de hoja verde).
2. Ejercicio y deporte, acorde con la edad.
3. Evitar alcohol y tabaco y las bebidas con cafeína.
4. La exposición al sol es beneficiosa para la salud de los huesos. Se recomienda una media de 5 a 15 minutos/día en cara, manos y brazos y nunca en las horas centrales del día.
5. En las personas ancianas es de suma importancia reducir al máximo el número de caídas evitando obstáculos en las casas, suelos resbaladizos y calzados inadecuados.