

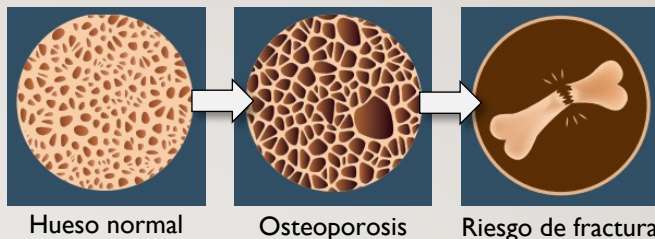
CUIDANDO la salud de TUS HUESOS

¿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.

3 PASOS CLAVES

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



Hueso normal

Osteoporosis

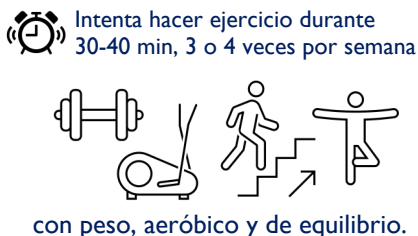
Riesgo de fractura

1 LLEVA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE PARA TUS HUESOS

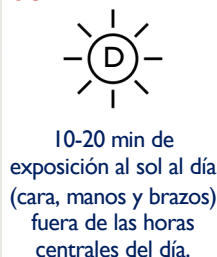
COME ALIMENTOS SALUDABLES PARA LOS HUESOS



HAZ EJERCICIO PARA FORTALECER HUESOS Y MÚSCULOS



VITAMINA D DEL SOL



NO FUMES Y EVITA EXCESOS DE ALCOHOL



2 PROCURA PREVENIR LAS CAÍDAS

ADAPTA TU HOGAR PARA QUE SEA SEGURO

Entorno



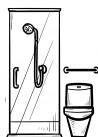
Retire objetos con los que podría tropezar, evite alfombras y repare áreas elevadas en el piso.

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 A 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 y 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 y usando calzado adecuado.
- ✓ Consulta con tu médico de atención primaria cualquier duda que tengas sobre la salud de tus huesos.