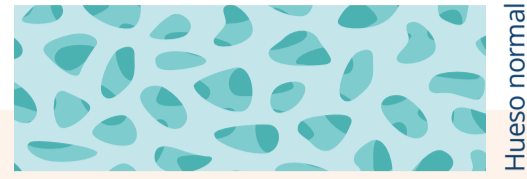


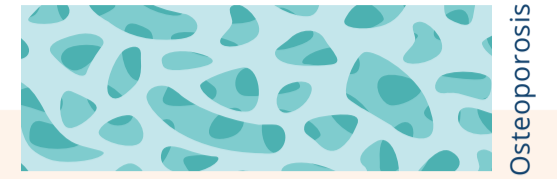
# CUIDA tu SALUD ÓSEA

## ¿QUÉ ES LA OSTEOPOROSIS?

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, LUEGO DE TOSER O ESTORNUDAR.



Hueso normal



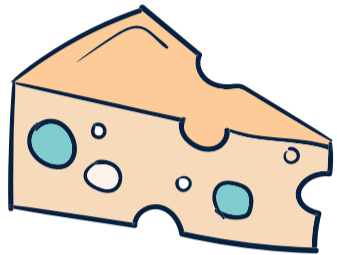
Osteoporosis

## LOS 5 PASOS

SIN IMPORTAR LA EDAD, HAY CINCO PASOS PARA MEJORAR LA SALUD DE LOS HUESOS QUE REDUCIRÁN TU RIESGO DE OSTEOPOROSIS Y FRACTURAS EN EL FUTURO

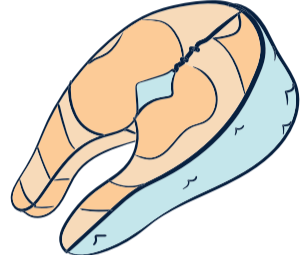
Ca

### 1 COME ALIMENTOS SALUDABLES PARA LOS HUESOS



#### CALCIO

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



#### PROTEÍNA

p. ej. carne, nueces, pescado, garbanzos



#### VITAMINAS & NUTRIENTES

p.ej. vitamina D, vitamina K, zinc, magnesio



### ¿CONSUMES SUFICIENTE CANTIDAD DE CALCIO?

INGESTAS DIARIAS RECOMENDADAS DE CALCIO\* mg/DÍA A DIFERENTES EDADES



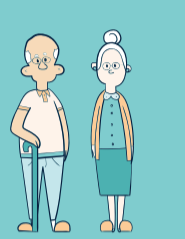
Jóvenes (9-18)  
1300



Adultos (19-50)  
Hombres (51-70)  
1000



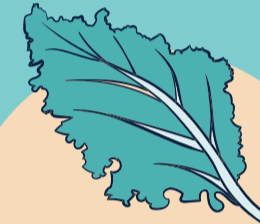
Mujeres (+51)  
1200



Mayores de 70 años  
1200



60g Mozzarella=  
ca. 1/4 de las necesidades diarias de calcio



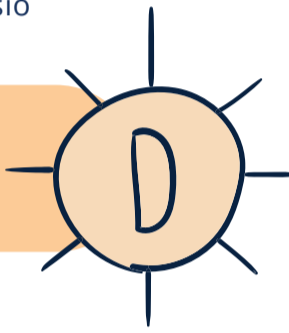
50g kale crudo=  
ca. 32mg de calcio



1 Yogur=  
ca. 1/5 de las necesidades diarias de calcio

### Y OBTÉN SUFICIENTE VITAMINA D DEL SOL

10-20 minutos de exposición al sol cada día (cara, manos y brazos)



### 2 HAZ EJERCICIO PARA FORTALECER HUESOS Y MÚSCULOS



INTENTA HACER EJERCICIO DURANTE 30-40 MINUTOS, TRES O CUATRO VECES POR SEMANA

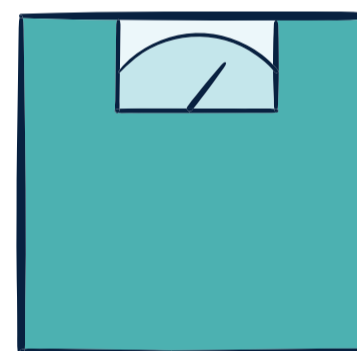


¡LOS EJERCICIOS CON PESO Y DE RESISTENCIA SON LOS MEJORES!

practica también los ejercicios de equilibrio

### 3 MANTÉN UN PESO CORPORAL SALUDABLE

3



UN IMC SUPERIOR A 19 kg/m<sup>2</sup>

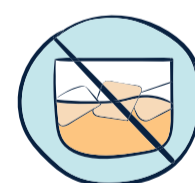
ÍNDICE DE MASA CORPORAL SIGNIFICADO

Abajo de 19	Bajo peso
19.1 - 24.9	Normal
25.0 - 29.9	Sobrepeso
Por encima de 30.0	Obesidad

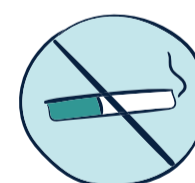


### 4 NO FUMES Y EVITA EL CONSUMO EXCESIVO DE ALCOHOL

4

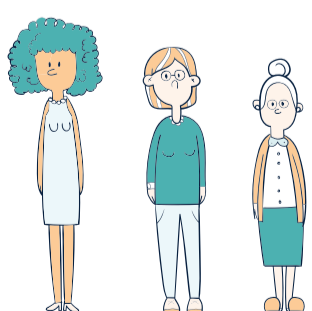


BEBER MÁS DE 2 UNIDADES DE ALCOHOL AL DÍA AUMENTA EL RIESGO DE FRACTURA.



EL TABAQUISMO CASI DUPLICA EL RIESGO DE FRACTURA DE CADERA.

### 5 PRESTA ATENCIÓN A LOS FACTORES DE RIESGO PERSONALES



#### PÉRDIDA DE ALTURA

¿De 4 cm/ 1 1/2 pulg. o más?



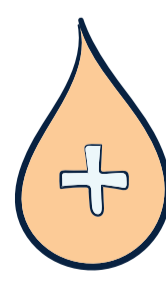
#### GENÉTICA

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



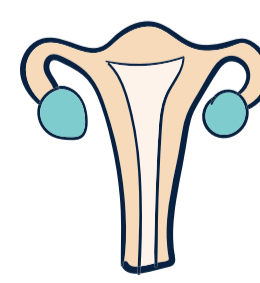
#### MEDICAMENTOS

p.ej. ¿Corticosteroides o tratamiento del cáncer?



#### ENFERMEDADES

p.ej. ¿artritis reumatoide, diabetes?



#### MENOPAUSIA

¿Antes de los 45 años?

### REALIZA EL CUESTIONARIO DE RIESGO DE OSTEOPOROSIS DE LA IOF

Para saber si podrías estar en riesgo

HABLA CON TU MÉDICO Y PIDE QUE SE HAGAN LAS PRUEBAS Y EL TRATAMIENTO QUE SEA NECESARIO.

