



Prevención de Osteoporosis

¿Cuál es osteoporosis?

Osteoporosis es una enfermedad que encabeza en la debilidad de los huesos. Detección temprano es muy importante porque puede progresar sin dolor. Una caída sencilla puede encabezar en cadera rota, a la espina dorsal, o a la muñeca.

4 pasos fáciles a prohibir osteoporosis:

1. Come una dieta equilibra rica en calcio y vitamina D.

Buenas orígenes de calcio incluye:

- _ 1% leche o leche sin grasa
- _ Queso y yogur bajos en grasa
- _ Hojas verdes (kale, espinaca, verduras collard, verduras mostaza)
- _ Granos y cereales fortificados.



Vitamina D permite nuestro cuerpo a absorber y utilizar el calcio.

- _ Nuestro cuerpo puede formar Vitamina D si estamos expuestos al sol.
- _ Pero, a veces no estamos en el sol así puede ser buena idea a tomar un a multi-vitamina o suplemento que provee 400IU de Vitamina D.
- _ Leche es fortificado con Vitamina D y algunos pescados (salmón, sardinas) son buenos orígenes también.

2. Haga ejercicio diario para enforzar los huesos. Debe ejercicios de peso que incluyen paseando y ejercicios de peso. Ejercicio puede prohibir caídas porque mantiene flexibilidad y balance.

3. Viva una vida salud y trata no fumar o beber alcohol en exceso.

4. Pregunta a su doctor para un examen de densidad de huesos si no puede hacerlo todavía. Si tiene riesgo o tiene signos de enfermedad, su doctor puede prescribir medicaciones.