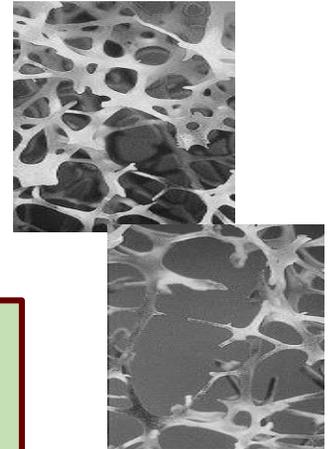


## PREVENCIÓN DE LA OSTEOPOROSIS

### ¿Qué es la osteoporosis?

Enfermedad crónica y generalizada en la que está reducida la densidad y la calidad del hueso. La pérdida de hueso es progresiva y silenciosa hasta que se produce una fractura.



### ¿Cuáles son los factores de riesgo?

- ✓ Ser mayor, sobre todo tener + de 75 años
- ✓ Ser mujer
- ✓ Fracturas previas
- ✓ Tabaquismo
- ✓ Sedentarismo
- ✓ Caídas frecuentes

### Otros datos que pueden alertar son:

- ✓ Obesidad
- ✓ Baja Vitamina D en sangre
- ✓ Bajo peso
- ✓ Dietas sin control y estados carenciales

### ¿Cómo mantener sanos nuestros huesos y prevenir fracturas?

#### 1. Dieta equilibrada:

Lácteos, vegetales hoja verde, sardinas. Sin exceso de sal, café, alcohol o grasas



#### 2. Ejercicio al aire libre:

Caminar, bailar, gimnasia, pesas

#### 3. Tomar el sol con protección

#### 4. No fumar

#### 5. Prevenir caídas:

- Retirar objetos que entorpezcan al andar (alfombras)
- Buena iluminación
- Asideros en ducha
- Barandillas en escaleras
- Calzado bien ajustado
- Saber qué medicamentos pueden favorecer las caídas.

**Más información:**

<http://www.escuelas.msrebs.gov.es/enfermedades/osteoporosis/queEs.htm>