



## ¿Qué puede precipitar la aparición de osteoporosis?



sedentarismo



Menopausia.



Edad avanzada.



Antecedentes familiares.



Raza blanca y asiáticos.



Poca ingesta de alimentos ricos en calcio y vitamina D.



Hábito tabáquico, alcohol, caféicos acentuados, bebidas carbonatadas.



El uso de medicamentos tipo corticoide, antiepiléptico y hormonas tiroideas.

## Recomendaciones



Realizar por lo menos 30 minutos diarios de ejercicios, tipo caminata.



La ingesta de lácteos y derivados, además de vegetales y frutas.



Exposición al sol, realizar actividades al aire libre.



Realización de densitometría ósea en poblaciones en riesgo incluyendo al sexo masculino.

Dra. Geisha Justo Gutiérrez

Residente de 1er año, Hospital Militar Dr. Carlos Arvelo

