



¿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, R1
Hospital Militar Dr. Carlos Arvelo