



CAMBIOS EN TÚ ESTILO DE VIDA PUEDEN AYUDARTE A PREVENIR LA OSTEOPOROSIS



DIETA BALANCEADA

A LO LARGO DE LA VIDA ES IMPORTANTE MANTENER UNA DIETA SANA Y BALANCEADA

- LA INGESTA ADECUADA DE PROTEINAS (0.8GR/KG/DIA) AYUDA A REDUCIR LA PÉRDIDA DE MASA OSEA
- INGESTA ADECUADA DE **CALCIO** EN LA DIETA O CON SUPLEMENTOS ES UN ASPECTO FUNDAMENTAL EN LA PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE OSTEOPOROSIS. PACIENTES MAYORES DE 50 AÑOS DEBEN INGERIR 1000-1200mg/DIA DE CALCIO. MUCHOS ALIMENTOS CONTIENEN CALCIO, PERO LOS PRODUCTOS LÁCTEOS SON LA MEJOR FUENTE : LA LECHE Y SUS DERIVADOS TALES COMO EL YOGURT, EL QUESO, LA MANTEQUILLA CONTIENEN UNA FORMA DE CALCIO QUE EL CUERPO PUEDE ABSORBER FÁCILMENTE

EDAD	SEXO	INGESTA DE CALCIO RECOMENDADA MG/DL
0-6 mo	M + F	200
6-12 mo	M + F	260
1-3 y	M + F	700
4-8 y	M + F	1,000
9-18 y	M + F	1,300
19-50 y	M + F	1,000
51-70 y	M	1,000
51-70 y	F	1,200
71+ y	M + F	1,200

- ES IMPORTANTE ASEGURAR NIVELES ADECUADOS DE **VITAMINA D** (25(OH) D (30-60ng/dl). LA VITAMINA D SE ENCUENTRA EN ACEITES DE PESCADO, LECHE FORTIFICADA, CEREALES Y PAN. SE PRODUCE EN LA PIEL EXPUESTA A LA LUZ DEL SOL.
EN ADULTOS DE 65 AÑOS O MAS SE RECOMIENDA UNA INGESTA DE 800 A 1000 UI POR DIA.
- MECANISMOS, DEFICIENCIA DE CALCIO, ENFERMEDAD HEPATICA LO CUAL A SU VEZ PRODUCE DEFICIT DE VITAMINA D Y ADEMÁS PUEDE PREDISPONER A FRACTURAS POR EL RIESGO DE CAÍDAS

- **EVITAR EL CIGARRILLO Y LA CAFÉINA,**

- ÉSTA ÚLTIMA EVITA LA ABSORCIÓN DEL CALCIO EN EL INTESTINO Y ADEMÁS PROMUEVE ELIMINACIÓN URINARIA DE CA



ACTIVIDAD FÍSICA

- SE RECOMIENDA EJERCICIO REGULAR DE SER POSIBLE CON CARGA DE PESO.
- CAMINAR 30-40 MIN 3 -5 VECES POR SEMANA, PUEDE ALTERNAR CON NATACIÓN, BAILOTERAPIA, CICLISMO.
- COMPLEMENTAR EJERCICIOS AEROBICOS CON EJERCICIO POSTURALES
- SE DEBEN EVITAR LAS CAÍDAS, YA QUE ÉSTAS SON EL FACTOR PRECIPITANTE DE LA MAYORÍA DE LAS FRACTURAS wq1

MEDIDAS PARA LA PREVENCION DE CAIDAS

- MEJORAR VISIÓN Y EQUILIBRIO
- RETIRAR MEDICAMENTOS QUE CAUSEN SEDACIÓN
- CUIDADO CON LOS ANIMALES DOMÉSTICOS
- RETIRE LOS CABLES SUELTOS
- USE ALFOMBRAS ANTIDESLIZANTES
- INSTALAR PASAMANOS EN BAÑOS, PASILLOS, ESCALERAS Y LARGOS
- ILUMINAR PASILLOS, ESCALERAS, Y LAS ENTRADAS
- RECOMENDAR A LOS PACIENTES A LLEVAR ZAPATOS RESISTENTES, DE TACÓN BAJO



Dra. Barbara Melendez, Residente Hospital Militar "Carlos Arvelo"