



¡Como tratar la Osteoporosis con simples cambios en tu estilo de vida!

Haz Ejercicio



El ejercicio físico fortalece los huesos.

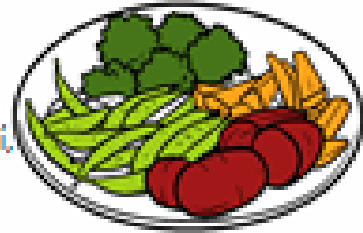
- Los huesos, como los músculos, son tejidos vivos que responden al ejercicio y se fortalecen.
- El ejercicio físico nos permite mantener la fuerza muscular, la coordinación y el equilibrio, lo que a su vez ayuda a prevenir las caídas y las fracturas.
- El mejor ejercicio para los huesos es el que requiere sostener el propio peso, como por ejemplo: caminar, senderismo, subir escaleras, jugar tenis, bailar y levantar pesas.



Ten una Dieta Equilibrada

Una alimentación equilibrada juega un papel importante en la prevención y tratamiento de la Osteoporosis.

- Se recomienda incorporar 3 raciones diarias de alimentos ricos en calcio.
- Fuentes de Calcio: Lácteos, frutos secos como las almendras y el ajonjolí, vegetales como la zanahoria y coles, frutas cítricas entre otras.



Modera el Alcohol



El alcoholismo crónico reduce de la densidad del hueso, tanto por efecto tóxico directo sobre los osteoblastos (células del hueso) como por la malnutrición habitualmente asociada, además de haber un alto riesgo de fracturas ante la mayor frecuencia de caídas.

Elimina el Cigarrillo



Es muy importante abandonar el hábito de fumar, ya que las personas fumadoras tienen una menor densidad mineral ósea que los no fumadores. El tabaco cierra microarterias de los huesos alterando la circulación y esto genera reducción de la densidad de la masa ósea.



- La vitamina D proviene tanto del sol como de la ingesta de alimentos. La vitamina D ayuda a nuestro cuerpo a absorber mejor el calcio para los huesos por eso es recomendable tomar sol.
- Sin embargo recuerda que no conviene abusar del sol, especialmente en las horas de mayor intensidad. Se recomienda una exposición de 15 a 20 minutos del Sol matutino entre 8 y 10am.

Recuerda siempre consultar con tu médico



