

5 PASOS

para fortalecer tus huesos

1

Come alimentos que ayuden a tus huesos:



Lácteos bajos en grasa como el queso, yogur, kefir, la leche y bebidas de soya.



Proteínas como el salmón, las sardinas, y cereales fortificados: nueces y garbanzos.



Vegetales de hoja verde, como la espinaca, lechuga, brócoli.



¡El jugo de naranja también aporta calcio a tu cuerpo!

1

Come alimentos que ayuden a tus huesos:

Mira cuánto calcio debes consumir según tu edad: (ingestas diarias recomendadas de calcio* miligramos por día)



Jóvenes de 9 a 18 años: **1300 mg/día**

Adultos de 19 a 50 años: **1000 mg/día**

Hombres de 51 a 70 años: **1000 mg/día**

Mujeres mayores de 51: **1200 mg/día**

Adultos Mayores de 70 años: **1200 mg/día**



Ponte la meta de hacer ejercicio durante 30 o 40 minutos, de 3 a 4 veces por semana.

Los ejercicios de pesas son los mejores y más recomendados para fortalecer tus huesos.

Intenta practicar también ejercicios de equilibrio, esto mejorará tus reflejos.

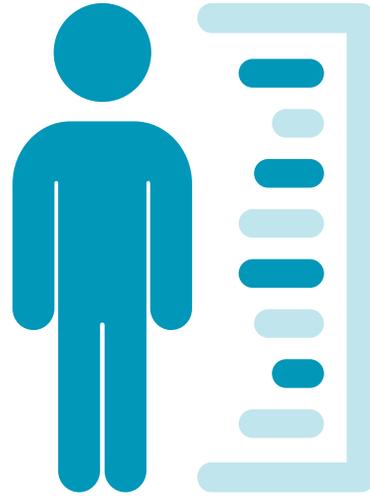
2

Haz ejercicio para fortalecer huesos y músculos:

3

Mantén un peso corporal saludable

Lo ideal es que mantengas un Índice de Masa Corporal (ICM) saludable según tu talla.



Bájale al alcohol, más de 2 unidades de alcohol al día aumentan el riesgo de fractura. Deja de fumar, el tabaquismo casi duplica el riesgo de fractura de cadera.

4

No fumes y evita el consumo excesivo de alcohol



5

**Presta atención
a estos factores
de riesgo:**



Pérdida de Altura:
De 4 cm por año o más.



Genética:
Antecedentes de
fractura de cadera en
tu madre o padre.



Medicamentos:
Corticosteroides o
tratamiento del cáncer.



Enfermedades:
Artritis reumatoide,
diabetes.



Menopausia:
Antes de los 45 años

REFERENCIAS

PREVENCIÓN

5Steps_SP (osteoporosis.foundation)