

Osteoporosis, Caídas y Huesos Rotos

Día de conocimiento sobre la prevención de caídas es un buen momento para aprender acerca de la relación entre daño relacionado con caídas y la osteoporosis.

La buena noticia es que nunca es demasiado tarde para identificar y tratar la osteoporosis o para prevenir caídas para evitar huesos rotos.

Hable con su médico acerca de cómo reducir los riesgos de osteoporosis y caídas, obtenga una prueba de densidad ósea y sobre medicamentos, si es necesario, para tratar la osteoporosis.



¿Cómo son las caídas y la osteoporosis relacionadas?

- 1 de cada 10 caídas en adultos mayores terminan con lesiones graves como un hueso roto. Si podemos prevenir caídas, podemos evitar fracturas de la cadera, columna y muñeca.
- Deficiencia de vitamina D es un factor de riesgo tanto para las caídas y huesos quebrados. Consume de vitamina D diaria de 800-1000 UI (unidades internacionales) y 1200 mg (miligramos) de calcio se asocia con la reducción de las caídas y fracturas de huesos en los adultos mayores.
- La actividad física regularmente y los ejercicios que combinan pesos, fortalecimiento muscular y el equilibrio ayuda a reducir el riesgo de caídas y de hecho mejora la salud de sus huesos.

Tome acción para prevenir las osteoporosis y caídas

- ✓ Come una dieta balanceada rica en calcio.
- ✓ Tome suplementos de vitamina D.
- ✓ Haga ejercicio con regularidad.
- ✓ No fume.
- ✓ Limite el alcohol.
- ✓ Revise su casa para la seguridad.
- ✓ Hable con su médico acerca de una prueba de detección.



¿Que es osteoporosis?

La osteoporosis es una enfermedad que hace que los huesos se vuelvan frágiles, débiles y más propensos a romperse. Aunque se puede romper un hueso en cualquier parte del cuerpo, los huesos quebrados más comunes asociados con la osteoporosis son la columna vertebral, la muñeca y la cadera.

Para mas información



www.chronicdisease.org



k k k "a cUfh f]hg"cf[



www.healthyagingprograms.org