



# InnovaHONCO

Hospital Universitario de Fuenlabrada



## ¿QUÉ PUEDO HACER PARA PROTEGER MIS HUESOS?

Si bien es posible que no pueda cambiar sus antecedentes familiares y de salud, hay algunas medidas que puede tomar para proteger sus huesos.

- Ingiera entre 1000 y 1200 mg de calcio al día, idealmente en la dieta.
- Tome 800-1000 unidades internacionales (UI) de vitamina D3 todos los días.
- No fume ni beba alcohol en exceso.
- Controle el consumo de cafeína: los estudios han demostrado que grandes cantidades de cafeína aumentan el riesgo de fracturas. En su lugar, ¡beba leche!
- Una dieta equilibrada es esencial para lograr unos huesos sanos. Los pacientes con bajo peso son más propensos a la pérdida ósea y las fracturas.
- También hay que evitar valores altos de sodio y exceso de fibra en la dieta.
- Animar a realizar el ejercicio al aire libre, para aumentar la exposición a la luz solar, si no se debería aumentar el aporte de vitamina D.
- La actividad física con apoyo en carga (caminar, bailar, subir escaleras) estimula la producción de células formadoras de hueso y contribuye a formar los músculos, lo que proporciona mayor estabilidad.
- Animarse a realizar el ejercicio al aire libre, para aumentar la exposición a la luz solar, si no, se debería aumentar el aporte de vitamina D.
- Adopte medidas para hacer que su entorno esté exento de peligros que pueden causar una caída. No deje cosas por el suelo con las que pueda tropezar: revistas, cables, etc. y retire las alfombras y otras cosas con las que pueda tropezar y lleve calzado apropiado, preferiblemente atado.
- Hágase un examen de salud ósea apropiado.