

HÁBITOS SALUDABLES CONTRA LA OSTEOPOROSIS



Existen **medidas no farmacológicas** que le ayudarán a prevenir la osteoporosis y **fortalecer sus huesos**.

Practique ejercicio físico

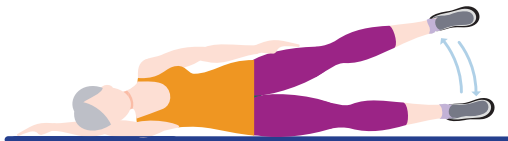
Practicar ejercicio físico fortalece los huesos y reduce entre un 25% y un 50% el riesgo de fractura. Los ejercicios físicos más adecuados son:

CAMINAR

- Se recomienda caminar durante 30-60 minutos, al menos, 3 días a la semana.

EJERCICIOS DE FUERZA

- Realice 20 repeticiones de cada ejercicio.
- Descanse 1 minuto entre los diferentes ejercicios.



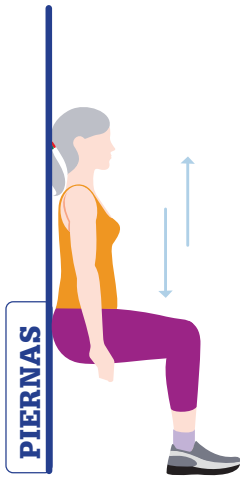
CADERA

1. Túmbese de lado.
2. Levante la pierna de arriba durante 5 segundos.
3. Vuelva a la posición inicial.

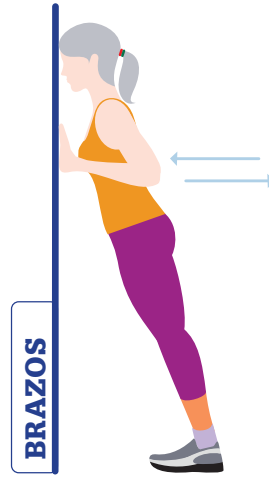


ABDOMEN

1. Túmbese de espalda al suelo, con las rodillas flexionadas y los brazos cruzados sobre el pecho.
2. Levante el tronco contrayendo los músculos del abdomen y glúteo.
3. Vuelva a la posición inicial.



1. Apoye la espalda y cabeza a la pared.
2. Flexione las rodillas hasta un máximo de 90 grados de flexión.
3. Vuelva a la posición inicial.



1. Colóquese frente a una pared y apoye sus manos en ésta a la altura del pecho.
2. Realice movimientos de flexión y extensión de sus brazos.

Prevenga las caídas

Para reducir el riesgo de caídas es recomendable adaptar el entorno mediante medidas de fácil aplicación como:

- Coloque **alfombras antideslizantes** en la bañera o ducha.
- **Quite las alfombras**, o adhiéralas al suelo para evitar tropezones.
- Tenga ordenadas las **zonas de paso**, es importante que estén bien **despejadas**.
- Mantenga una **iluminación adecuada** en las estancias.



Cuide su alimentación

El calcio se debe aportar por la dieta para una correcta mineralización ósea.

Para su correcta absorción es **imprescindible la presencia de la vitamina D.**

Una exposición moderada a los rayos del sol favorece que nuestro cuerpo forme y active la vitamina D.



CANTIDAD DIARIA
DE CALCIO
RECOMENDADA:

1.000-1.200 mg

Vea la tabla de alimentos ricos en calcio de la siguiente página.

REDUZCA EL RIESGO



Reduzca la ingesta de alcohol y café

ya que favorecen la eliminación del calcio por la orina.



Deje de fumar

El tabaquismo parece aumentar la velocidad de la pérdida de hueso, por lo que incrementa el riesgo de fracturas.

ALIMENTOS RICOS EN CALCIO

	Tamaño ración	Alimentos	mg calcio
	LÁCTEOS		
	1 vaso (200ml)	Leche entera, semi, desnatada	250
	1 vaso (200ml)	Leche suplementada con calcio	320
	1 envase (125gr)	Yogurt normal, bio, frutas, desnatado, cuajada	225
	1 porción (125gr)	Kéfir entero o desnatado	130
	2 lonchas de queso (50gr)	Queso manchego semicurado o bola	400
	1 trozo (100gr)	Queso burgos	300
	1 trozo (100gr)	Requesón	100
	2 lonchas de queso (50gr)	Queso cremoso Brie, Camembert	200
	2 lonchas de queso (50gr)	Queso Emmental, Edam, Parmesano, Gruyere, manchego curado	550
	2 lonchas de queso (50gr)	Queso sandwich	126
	1 porción (20gr)	Tipo caserío	55
1 ración/ envase	Flan, natillas, arroz con leche, helado cremoso	120	
	LEGUMBRES		
	1 plato	Garbanzos, alubias blancas cocinadas	75
	1 vaso (200ml)	bebida de soja suplementada	250
	FRUTAS Y HORTALIZAS		
	200gr	1 naranja mediana o 2 mandarinas	50
	1 plato	Acelgas, cardos (200-250mg)	250
	1 plato (200mg)	Kale (col rizada)	141
	1 plato (200mg)	Brócoli	99
	1 plato (200mg)	Col china	186
	1 plato	Col, repollo	75
	1 plato	Espinacas, grelos, nabizas	150
	1 plato	Judías verdes	140
		PESCADOS	
1 plato (200gr)		Sardinas frescas, boquerones, arenques	100
1 lata		Sardinas en conserva	200
1 plato		Pescaditos con espinas (boquerones, etc.)	80
1 plato (150gr)		Calamares, langostinos, gambas etc.	100
1 plato (150gr)		Pulpo	170
1 plato (200mg)		Otros pescados, merluza, rape, etc.	50
1 plato		Almejas, mejillones, percebes	40
	CARNES		
	1 plato	Bistec, cuarto pollo, 100gr de otras carnes	30
	FRUTOS SECOS Y SEMILLAS		
	1 ración	5 higos secos, puñado de avellanas	50
	1 ración	Puñado de almendras secas tostadas (28gr)	80
1 ración	Puñado de semillas de sésamo (28gr)	37	
	OTROS		
	1	Huevo (mediano)	128
1	Platillo de aceitunas	50	