

¿QUÉ ES LA OSTEOPOROSIS?

La osteoporosis es una enfermedad crónica que produce un debilitamiento de los huesos. Al principio, no suele producir síntomas. Sin embargo, si no se trata, puede ocasionar fracturas óseas.



hueso normal



hueso con osteoporosis

¿Cómo se puede tratar la osteoporosis?

Los tratamientos tienen como fin prevenir la pérdida ósea y ayudar a reconstruir el hueso deteriorado reduciendo el riesgo de fracturas y complicaciones relacionada con la osteoporosis.

Es importante que tome la medicación prescrita atendiendo a las indicaciones de su médico de forma correcta y continuada.

Es recomendable realizar algunas modificaciones en sus hábitos de vida para mejorar la osteoporosis:

- Dejar de fumar
- Realizar ejercicio
- Llevar una dieta equilibrada

Su médico puede aconsejarle sobre su dieta o sobre la necesidad de tomar suplementos dietéticos (en especial calcio y vitamina D).

La osteoporosis es frecuente en las mujeres después de la menopausia como consecuencia de la disminución de hormonas femeninas



calcio 
vitamina D

RECOMENDACIONES

Esta información no sustituye a la proporcionada por su médico. Lea todo el prospecto detenidamente antes de empezar a usar este medicamento, porque contiene información importante para usted.

INFORMACIÓN IMPORTANTE: EL MEDICAMENTO SE ADMINISTRA UNA VEZ A LA SEMANA



¿Cuándo tomarlo?

Una vez a la semana, siempre el mismo día.

Se tiene que beber después de levantarse por la mañana y antes de tomar cualquier comida, bebida u otro medicamento.

¿Cómo tomarlo?

1º Abrir el frasco y beberlo todo.



No tomar este medicamento por la noche o antes de levantarse

2º Tomar al menos 30 ml de agua corriente (la sexta parte de un vaso).

Después se puede tomar más agua (corriente).



No tomar agua mineral, café, té, zumo o leche

3º Después de tomar el medicamento **NO** se puede tumbar en los siguientes 30 minutos:

- Permanecer completamente erguido (sentada, de pie o caminando).
- No acostarse hasta después de la primera comida del día.



4º Pasados 30 minutos, ya se puede tomar la primera comida, bebida u otro medicamento.



Esta información no sustituye a la proporcionada por su médico. Lea todo el prospecto detenidamente antes de empezar a usar este medicamento, porque contiene información importante para usted.