

# Osteoporosis

**La osteoporosis reduce el grosor de sus huesos por lo que estos se pueden romper fácilmente.**



*Ejercite cada día.*



*Ingiera alimentos con calcio y vitamina D.*



*Use iluminación nocturna para ayudarle a ver.*

**Aquí le diremos lo que usted puede hacer para hacer que sus huesos se mantengan fuertes y saludables:**

**Ejercítese.**

- Camine o levante pesas todos los días.

**Ingiera alimentos con calcio y vitamina D.**

- Coma alimentos que contengan mucho calcio y vitamina D (como la leche, yogurt y verduras de hojas verdes).

**Asegúrese de mantener a su casa en condiciones para evitar el riesgo de caerse.**

- Mantenga despejados los pasillos.
- Use iluminación nocturna para ayudarle a ver.

**No fume.**

**No beba alcohol.**

**Pregúntele a su doctor** que tipo de ejercicios harán sus huesos más fuertes.

**Pregúntele a su doctor** si usted esta consumiendo una cantidad adecuada de calcio y Vitamina D.

Alimentos	Cantidad de Calcio
Queso Suizo	1 tajada tiene 265 mg
Leche	1 copa tiene 300 mg
Yogurt	6 oz. tiene 300 mg
Broccoli	1 cup tiene 43 mg

**Pregúntele a su doctor** si usted necesita usar un bastón u otro tipo de ayuda para caminar.

**Pregúntele a su doctor** cuando necesitara chequear los huesos nuevamente.

**Fecha de mi próxima densitometría:** \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

**Lo que usted le puede preguntar a su doctor o farmacéutico:**

■ ¿Necesito tomar medicamentos especiales para osteoporosis? \_\_\_\_\_

■ ¿Que tipo de medicamentos necesito tomar para mis huesos? \_\_\_\_\_

• ¿Cuántas veces al día debiera tomarme mi medicamento? \_\_\_\_\_

• ¿Como debo tomarme mi medicamento? \_\_\_\_\_

• ¿Cuales son los efectos secundarios de los medicamentos para la osteoporosis? \_\_\_\_\_

• ¿Por cuanto tiempo necesitare tomarme mi medicamento para la osteoporosis? \_\_\_\_\_

• ¿Que puedo hacer si se me olvida tomar mi medicamento? \_\_\_\_\_

• ¿Cuales son los alimentos o bebidas que yo no debiera tomar mientras estoy

tomando mi medicamento para los huesos? \_\_\_\_\_

■ ¿Es necesario que ademas tome calcio y vitamina D? \_\_\_\_\_

■ ¿Puedo tomarme mi medicamento para la osteoporosis junto con mis otros medicamentos? \_\_\_\_\_

**Mi próxima visita al doctor será el** \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Producido gracias al apoyo de **Novartis Pharmaceuticals Corporation.**

Para más información, vea National Osteoporosis Foundation at [www.nof.org](http://www.nof.org) or 1-800-231-4222.

© 2008 ACP Foundation

AMERICAN COLLEGE OF PHYSICIANS  
**FOUNDATION**