

Osteoporosis

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



Ejercite cada día.

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 ayudarlo 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 ____/____/____



Ingiera alimentos con calcio y vitamina D.



Use iluminación nocturna para ayudarlo a ver.