



## ■ El enemigo de los huesos, aprenda a prevenir la Osteoporosis

Llegada cierta edad, hombres y mujeres enfrentan condiciones médicas que se van profundizando con el correr del tiempo. Una de ellas es la Osteoporosis. ¿Sabe usted en qué consiste? Conozca más acerca de esta condición y aprenda a prevenirla.

Con el paso de los años los huesos van perdiendo resistencia y **masa ósea**, aumentando las probabilidades de sufrir fracturas. Es lo que se conoce como **Osteoporosis**.

El problema es que algunos **huesos** como el de la cadera, fémur (hueso del muslo) o los de la columna vertebral, son tan importantes que la fractura de alguno de ellos puede traer graves consecuencias. Por ello es aconsejable conocer los factores de riesgo asociados con la osteoporosis y también cómo prevenirla.



## ■ ¿Cuáles son los principales factores de riesgo que favorecen la aparición de Osteoporosis?

---

Los principales factores de riesgo son:

- Edad avanzada
- Antecedentes de familiares directos con Osteoporosis
- Familiares que hayan sufrido fracturas (es un indicador de riesgo)
- Estilo de vida sedentario
- Bajo consumo de Calcio y Vitamina D
- Consumo de tabaco
- Consumo excesivo de alcohol
- Consumo excesivo de café

## ■ ¿Cómo prevenir la Osteoporosis?

---

Algunas medidas que ayudan a **prevenir la Osteoporosis** y a conseguir una mejor calidad de vida y de salud ósea son las siguientes:

- 1.- Consumir diariamente alimentos en base a leche, y si no es posible, consumir calcio y vitamina D. Esta ingesta diaria permite fortalecer los huesos.
- 2.- No fumar, ya que el tabaco es un factor de riesgo para la Osteoporosis. Recuerde que también es un factor de riesgo cardiovascular y pulmonar.



3.- En personas de edad avanzada es importante tomar medidas orientadas a evitar tropiezos y caídas. Una buena idea es corregir los desniveles que pudieran existir en el piso, reparar barandas y evitar el uso de alfombras en zonas que puedan resultar resbaladizas. Se debe además mantener todos los recintos bien iluminados.

La **Osteoporosis** es una enfermedad potencialmente invalidante por lo que prevenir o retrasar su aparición es una medida de extrema importancia.

Si usted ya fue diagnosticado de osteoporosis, debe seguir las instrucciones de su médico en cuanto a la forma de uso de los medicamentos. No cambie el modo de ingerirlos ni los suspenda sin consultar, de esta forma evitará futuras complicaciones.

*\*El contenido de este artículo sólo cumple la función de informar, no sustituye ni reemplaza el consejo y/o las órdenes del médico tratante relacionadas con su salud, tratamiento o medicamentos que hayan sido recetados.*



## Bienestarsaval tiene para usted descuento en más de 80 medicamentos

Seleccione marca

Seleccionar marca

Seleccione presentación

Todas

**BUSCAR**

**Ingrese a [www.bienestarsaval.cl](http://www.bienestarsaval.cl)**