

Los Hombres y La Osteoporosis

Ahora, un Minuto de Salud.

La osteoporosis es una enfermedad que debilita los huesos del cuerpo. Generalmente se piensa que es una enfermedad femenina, pero afecta a millones de hombres en E.U.

Hay cosas que los hombres pueden hacer para ayudar a prevenir la Osteoporosis.

Esto incluye obtener suficiente calcio.

Los adultos mayores de 50 años necesitan 1200 mg de calcio diario.

Se logra comiendo una dieta rica en vegetales de hoja verde y productos lácteos bajos en grasa como queso, leche y yogurt, o productos fortificados con calcio como jugos y cereales.

La vitamina D es también esencial. La Vitamina D proviene del sol, pero si tienes poca exposición al sol, puedes tomar suplementos.

Es también importante hacer ejercicios con pesas para ayudar a mantener la fortaleza de los huesos.

Durante tu siguiente cita con el doctor, pregúntale sobre tu riesgo de Osteoporosis y lo que puedes hacer para prevenirla.