



Descripción general

Cuando usted tiene osteoporosis, los buenos hábitos de salud son indispensables. Es necesario que se mantenga tan sano como le sea posible. Y es necesario que se proteja contra las fracturas de huesos. Estos consejos ayudarán.

Nutrición

Primero, coma una dieta saludable. Asegúrese de obtener la cantidad suficiente de calorías todos los días. Coma frutas y verduras. Obtenga suficiente calcio y vitaminas D y K para mantener sus huesos fuertes. Y si su médico le recomienda algún suplemento dietario, tómelo como se le indica.

Ejercicio

También será necesario que se mantenga físicamente activo. El entrenamiento de fuerza y de resistencia ayudan a mantener sus huesos fuertes. El ejercicio regular ayuda también a su equilibrio y coordinación. Estas son habilidades que le ayudarán a evitar caerse si tropieza. Su médico puede recomendarle ciertos ejercicios específicos.

Prevenga las caídas

Y por último, haga todo lo posible para evitar las caídas, ya que una caída puede fácilmente causar una fractura de huesos. Por lo tanto, tome medidas de seguridad. Use el calzado apropiado, evite los pisos resbaladizos o utilice un bastón o andador si lo necesita. Mantenga su casa bien iluminada y el piso libre de objetos. Asegúrese de que sus alfombras tengan respaldos anti deslizantes. Instale pasamanos en su baño. Use sus anteojos en todo momento, de modo que pueda ver claramente. Y tenga cuidado si toma medicamentos que afecten su equilibrio o su tiempo de reacción, o que pudieran hacer que se desmaye. Todos ellos incrementan su riesgo de caerse.

Conclusión

Consulte con su médico para obtener otros consejos sobre cómo vivir con osteoporosis.

