



Osteoporosis: Prevención y consejos

Factores de Riesgo que pueden predisponer a desarrollar Osteoporosis:

- Personas con **antecedentes familiares**
- **Mujeres** después de la **menopausia**
- Personas **mayores**
- Dieta pobre en **calcio**
- **Medicamentos** como cortisona, antiepilépticos u hormonas tiroideas
- El exceso de **alcohol, tabaco o café**

La Osteoporosis no presenta una sintomatología concreta, hasta que se produce una fractura. En el caso de sospecha por pertenecer a uno de los grupos de riesgo, lo más conveniente es **acudir al médico**, para que él valore la situación.

La Osteoporosis se detecta a través de una **densitometría**, que mide la masa ósea y permite realizar un diagnóstico precoz de la enfermedad.

La prevención de la Osteoporosis incluye el cambio de hábitos, siempre bajo la supervisión de un especialista.

Los **consejos principales** para detener el avance de la Osteoporosis y prevenir las fracturas son:

1. **Tomar una dieta rica en calcio.** Los alimentos más ricos son los lácteos, los pescados azules y los frutos secos. Cada edad y situación personal tiene unas necesidades específicas de calcio.
2. **Prevenir las fracturas.** Un entorno seguro en el hogar y la máxima precaución en la calle, así como una correcta educación postural, son necesarios para evitar las temibles fracturas. El uso de anteojos para mejorar la visión desvirtuada.

3. **Realizar actividad física evitando el sedentarismo.** Para cada persona hay un tipo de ejercicio adecuado. Además, hay ejercicios especialmente recomendados para personas con Osteoporosis. También deben tenerse en cuenta correctas normas posturales a la hora de realizar las actividades diarias, evitando sacudidas, golpes y torsiones excesivas.

4.

Verdades acerca de los huesos

www.iofbonehealth.org/latinoamerica/osteoporosis/verdades-acerca-de-los-huesos.html

Fuente: <http://www.aecos.es/prevencion-y-consejos/2016>