Manténgase Sano(a)
Cuidando de sus Huesos
¡La Osteoporosis, la "Ladrona de Huesos", es Evitable!

La osteoporosis no es solamente una enfermedad de las "personas viejas". Puede ocurrir a cualquier edad, pero el riesgo aumenta con la edad.

La osteoporosis es una enfermedad que adelgaza y debilita los huesos, hasta el punto que éstos se quiebran con facilidad – especialmente los huesos en la cadera, la columna vertebral y la muñeca. Usted puede perder masa ósea a lo largo de muchos años. Ya que es posible que no note ningún síntoma hasta que el hueso se quiebre, a la osteoporosis se la conoce como la "enfermedad silenciosa".

¿A Quién Le Da Osteoporosis?

Más de 10 millones de estadounidenses sufren de osteoporosis.

- Una de cada dos mujeres y uno de cada ocho hombres, de 50 años de edad y mayores, sufrirán una fractura relacionada a la osteoporosis durante sus vidas.
- Las mujeres caucásicas y las asiáticas tienen la mayor probabilidad de contraer la osteoporosis.
- Las mujeres que están en mayor riesgo son las que tienen antecedentes de la enfermedad en su familia, menopausia de inicio temprano o una estructura corporal frágil.

4 Maneras de Prevenir la Osteoporosis

1. Adopte una dieta con alto contenido de calcio y vitamina D
2. Haga regularmente ejercicios que incluyan el levantamiento de pesas
3. Evite el fumar
4. Limite la cantidad de alcohol que consume

¿Cuál Es el Tratamiento para la Osteoporosis?

Conjuntamente con los cambios de estilo de vida, hay varias opciones de medicamentos. Algunos retrasarán el índice de la pérdida ósea y otros, en efecto, reconstruirán los huesos. Consulte con su médico acerca de sus opciones en cuanto a los medicamentos.

Esta información fue proporcionada por el Instituto Nacional sobre el Envejecimiento.
El Programa Manténgase Sano(a) es patrocinado por el Departamento de la Tercera Edad de California.
Para obtener información acerca de los servicios y los programas disponibles en su área local,
llame al 1-800-510-2020 ó al servicio de *TTY* al 1-800-735-2929.