

## 10 consejos ante los riesgos de la osteoporosis



- 1 Sigue una dieta rica en calcio.**

Trata de conseguir todo el calcio que necesita tu esqueleto de una manera natural por medio de la alimentación: lácteos - yogures, quesos, leche...-, frutas y verduras - col, espinacas, cebollas, frutos secos...-, pescados -anchoas, sardinas, lenguado, y salmón - y mariscos. También una dieta rica en proteínas ayuda a prevenir la fractura de cadera.
- 2 Asegura tu aporte de vitamina D.**

Se obtiene con los rayos del sol, por lo que tomarlo entre quince y veinte minutos diarios te garantizará la cantidad necesaria para fijar el calcio en el hueso.
- 3 Deja el tabaco y reduce el consumo de alcohol.**

Ambas sustancias dañan los huesos, pero el alcohol, además, disminuye los reflejos y aumenta el riesgo de caídas y posibles fracturas. El exceso de café tampoco es aconsejable.
- 4 Practica ejercicio de manera regular.**

Huye del sedentarismo y realiza alguna actividad física durante veinte o treinta minutos unas tres veces a la semana, como caminar, bailar, practicar taichí, yoga o ejercicios de soporte de peso. Evita siempre las que impliquen algún tipo de riesgo.
- 5 Cuida tus posturas en el día a día.**

Vigila la manera en que caminas, te sientas, te acuestas y te levantas, y al modo en que coges y trasladas pesos.
- 6 Presta atención al caminar por la calle.**

Mira bien por donde pisas y evita caminar en días de heladas o nieve, por ejemplo. Escoge bien los zapatos que utilizas: que se ajusten a tu pie y que los tacones sean bajos.
- 7 Minimiza los riesgos de caídas en casa.**

Deja las luces encendidas durante la noche para que puedas ver mejor mientras caminas; retira las alfombras u otros objetos de decoración que puedan hacerte tropezar; instala en el baño barras de seguridad y pavimento antideslizante en la ducha o bañera; y usa zapatillas de estar en casa con suela de goma para evitar resbalones.
- 8 Vigila tu vista.**

La mejor manera de evitar una caída es ver bien, por lo que es recomendable que acudas a un oftalmólogo una o dos veces al año.
- 9 Evita los fármacos hipotensores o sedantes.**

Este tipo de medicamentos puede provocar somnolencia e inestabilidad, por lo que es preferible no tomarlos en la medida de lo posible. Si debes hacerlo, ten mucho cuidado cuando te levantes y desplaces.
- 10 Toma suplementos de calcio y vitamina D si es necesario.**

Tu médico te indicará si necesitas complementar tu dieta con este tipo de aportes, que debes tomar siempre bajo su supervisión y respetando las dosis y pautas de administración que él te señale.