

OSTEOPOROSIS

Deben de ponerse en marcha siempre medidas para **fomentar los hábitos de vida saludables:**

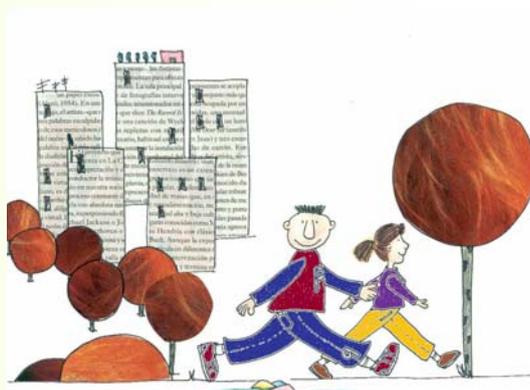
Dieta con suficiente aporte de calcio y vitamina D

- **El calcio** es un requerimiento nutricional básico del hueso. En mujeres posmenopáusicas, se recomienda la ingesta de al menos **1500 mg/día** para conseguir un balance metabólico equilibrado. Si existen trastornos de la función renal no superar la dosis diarias de 2.500 mg.
- **La fuente principal de calcio** son los productos lácteos, pero existen otras alternativas nutricionales (*consultar Tabla de "Contenido de calcio en la dieta"*).
- **La vitamina D** es necesaria para la absorción óptima de calcio **Una dieta equilibrada y una exposición solar de 15-30 minutos al día en cara y manos, será suficiente para una correcta provisión de vitamina D**, principalmente en pacientes confinados o institucionalizados.
- **Las proteínas son necesarias para mantener la integridad y la función de los músculos esqueléticos** y los huesos. Por ello, sería recomendable en los pacientes con osteoporosis, asegurar la ingesta de proteínas presentes en carnes magras, pescado y huevos.



Ejercicio físico.

El ejercicio físico aporta fuerza muscular y estabilidad. Se aconseja realizar ejercicio físico al menos 3 días a la semana y durante un mínimo 30 minutos cada día, adaptándolo a la edad y a las características físicas del paciente. Recomendados los ejercicios aeróbicos, como caminar, subir o bajar escaleras.



Evitar el consumo de tabaco.

Fumar se ha relacionado como factor desmineralizador y con un incremento del riesgo de fractura.



Evitar el abuso de alcohol.

Evitar o controlar determinados fármacos, consulte con su médico.