



## Manteniendo sus huesos saludables

### **Seleccione leche baja en grasa, leche de soya y otras bebidas enriquecidas con calcio y vitamina D.**

- Tome 3 o más porciones de leche u otros productos lácteos al día.
- La leche es una buena fuente de calcio y vitamina D.
- Añada leche en polvo baja en grasa o sin grasa a los guisos y sopas.
- Prepare avena u otros cereales calientes con leche baja en grasa en lugar de agua.
- Si usted no tolera la leche, pruebe productos sin lactosa. Beba medio vaso con su comida, o pruebe yogur y queso que pueden ser más tolerables para el estómago.
- Lactaid®, leche de soya y jugo de naranja son bebidas sin lactosa enriquecidas con calcio y vitamina D.

### **Escoja yogur bajo en grasa y otros productos lácteos bajos en grasa.**

- Si no toma leche, tome diariamente yogur u otros productos lácteos con bajo contenido de grasa.
- El yogur y el queso son buenas fuentes de calcio pero no de vitamina D.
- El queso requesón y el queso crema no son buenas fuentes de calcio o de vitamina D.
- El yogur natural tiene más calcio que el yogur con sabor a fruta.
- Limite los quesos con alto contenido de grasa a no más de 1 porción diaria.
- Añada una pequeña cucharada de queso parmesano rallado a su sopa, ensalada, o grano entero.

### **Evite o reduzca las bebidas carbonatadas (sodas).**

- Algunas investigaciones demuestran que beber sodas (gaseosas) pueden debilitar los huesos.

Continúa al reverso

- Beba más agua, leche baja en grasa o leche de soya fortificada.

### **Planee maneras para obtener suficiente calcio.**

- Los productos lácteos con un bajo contenido de grasa y las hortalizas con hojas de color verdes oscuro como la espinaca y el brócoli, son ricos en calcio.
- Hable con su médico para ver si es que usted necesita un suplemento de calcio.
- Si usted es mayor de 50 años de edad debería consumir 1200 mg de calcio al día.
- Si usted tiene entre 19 y 50 años de edad debería consumir 1000 mg de calcio al día.

### **¿Cómo puede obtener suficiente vitamina D?**

- Los pescados con alto contenido de Omega 3 son una fuente importante de vitamina D. El salmón, la caballa y las sardinas del Atlántico son buenas opciones.
- Algunas bebidas de leche baja en grasa, leche de soya y jugo de naranja son fortificadas con vitamina D y calcio.
- Si usted piensa que no está recibiendo suficiente vitamina D, consulte a su médico para que examine su función renal y para ver si es que necesita un suplemento de vitamina D.

### **Sea físicamente activa.**

- La actividad física ayuda a construir huesos fuertes y a mejorar el equilibrio.
- Use una banda elástica para fortalecer y adquirir flexibilidad en sus músculos.
- Si usted tiene osteoporosis, debe tener cuidado con ejercicios que ponen mucho esfuerzo sobre la columna vertebral tal como inclinarla o doblarla. Hable con su médico antes de iniciar nuevas actividades físicas.

### **Deje de fumar.**

- Fumar cigarrillos puede debilitar sus huesos.
- Si necesita ayuda para dejar de fumar, hable con la enfermera del departamento de salud o con el educador de salud.

### **Prevenga las caídas.**

- Mantenga las escaleras y pasillos bien iluminados. Utilice una luz de noche.
- Mantenga los pasillos libres de obstáculos.
- Pegue los cables sueltos con cinta en el suelo o a la pared para evitar tropezarse.
- Coloque alfombrillas antideslizantes y barras de apoyo en la bañera para evitar el resbalarse.
- Coloque mallas antideslizantes en las alfombras.
- Coloque los artículos pesados en estantes bajos y pida ayuda con cosas que estén fuera de su alcance.