

Consejos que calan en tus huesos

Tres millones de personas sufren osteoporosis en España. ¿Sabes cómo prevenir esta patología y la debilidad de los huesos?



01. Más calcio

Cuida tu dieta con alimentos como yogur, queso, leche, espinacas, anchoas y salmón, o complementala con suplementos.



01. Menos tabaco, alcohol y café

Estos dañan tu esqueleto y disminuyen los reflejos.



02. Más vitamina D

20 minutos de sol al día ayudan a fijar el calcio en los huesos.



02. Menos medicamentos

Fármacos sedantes o hipotensores, que provocan somnolencia e inestabilidad.



03. Más ejercicio

Mejora tu agilidad, fuerza y equilibrio, practicando actividades como caminar, bailar o yoga.



03. Menos distracciones

Cuidado con las caídas, principal causa de las fracturas.



04. Más cuidado

con tus posturas: al sentarte, caminar, coger pesos...

