

# Decálogo

para mujeres

comprometidas con la salud  
de sus huesos.



**1** Disfruta de una alimentación variada, rica en calcio y en vitamina D toda la vida, aunque debes aumentar a 1.500 mg al día (4 vasos de leche, dos yogures o una porción de queso curado) la cantidad de calcio a partir de la menopausia.

**2** Haz ejercicio físico de forma regular. La actividad física durante sólo 30 minutos al día, 3 días a la semana, aumentará el contenido mineral de hueso.

**3** Mantén un estilo de vida saludable. Evita el consumo excesivo de alcohol y café, no fumes y toma el sol moderadamente para aumentar la vitamina D.

**4** Mantente siempre erguida. Siéntate en una silla recta, con los pies en el suelo y con la espalda y el cuello rectos. Si tienes que levantar peso hazlo sin encorvar la espalda.

**5 No te resignes al dolor de espalda.** El encorvamiento de la espalda y el dolor no son consecuencias exclusivas de la edad. La osteoporosis es la causa principal y está en tu mano cuidarte para prevenirla.

**6 Hazte una revisión.** Es esencial intentar evitar la primera fractura. Deben evaluarse la masa ósea las mujeres postmenopáusicas con factores de riesgo o que debutan con fracturas.

**7 Cuanto antes inicies el tratamiento, mejor.** Un diagnóstico precoz es clave: con un tratamiento médico adecuado puedes evitar un 50-60% de nuevas fracturas vertebrales.

**8 Mantén tu casa ordenada.** Si tus huesos están frágiles has de evitar objetos que puedan suponer un peligro para la estabilidad y fijarte bien en cada paso que das para prevenir caídas.

**9 Infórmate de los tratamientos disponibles.** Existen tratamientos efectivos: con una pastilla al día, 1 pastilla a la semana o próximamente 1 única pastilla al mes tendrás tus huesos protegidos. Habla con tu médico sobre cuál te conviene más.

**10 Continúa el tratamiento.** Si abandonas el tratamiento no estarás protegiendo tus huesos ante posibles fracturas. Recuerda que los fármacos que funcionan son los que se toman. Dosis más espaciadas en el tiempo podrían resultarte más cómodas de tomar y ayudarte a no abandonar.