

El tratamiento primordial para **prevenir fracturas**^{1,2}



La **Osteoporosis** es una enfermedad tratable y en combinación con cambios en el estilo de vida y un tratamiento adecuado se pueden prevenir o evitar nuevas fracturas.

PROGRAMA DE **EJERCICIO**
RECOMENDACIONES PARA
CORREGIR LA POSTURA

Este programa debe ser utilizado con precaución, antes de iniciar a correr debes seguir una rutina de calentamiento.

Para mantenerte saludable, debes ejercitarte de manera regular, al menos 2.5 horas a la semana. Las personas con sobrepeso deben incrementar gradualmente este nivel.⁷

Con la edad se puede perder el equilibrio por lo que **se recomienda una serie de ejercicios para mejorar la postura.** ^{2,3,4}

① Iniciar de pie.

② Elevar los brazos por encima del tronco.

③ Ejercicios de estiramiento recostado boca abajo.

④ Sobre una superficie firme colocarse boca abajo, apoye las manos, arqueé la espalda elevando la cabeza y tronco.

⑤ Recostado sobre una superficie plana y firme, contraiga gluteos a fin de evitar una compresión excesiva sobre región lumbar. Espire el aire lentamente.



⑥ Recostado boca abajo, estirar los brazos al frente alrededor de la cabeza.

⑦ Colocarse con el tronco recto y los brazos y piernas estirados, apoyados pies y manos en el suelo.

⑧ Agacharse con apoyo completo de talón en el suelo.

⑨ De pie elevar los brazos por encima del tronco.





MUJER
SALUDABLE
¡SIEMPRE!

ALIMENTOS QUE FORTALECEN ^{5,6}



Brócoli cocido
226 gr = 60 mg de Ca



Queso Cheddar
28 gr = 205 mg de Ca



Higos Secos
2 piezas = 55 mg de Ca



Queso Cottage
113 gr = 70 mg de Ca



Sardinas
85 gr = 325 mg de Ca



Camarón
85 gr = 125 mg de Ca



Queso Mozzarella
28 gr = 205 mg de Ca



Yogurt bajo en grasa
170 gr = 300 mg de Ca



Col rizada
226 gr = 95 mg de Ca



Leche baja en grasa
1 taza = 300 mg de Ca



Charales frescos
30 gr = 708 mg de Ca



Naranja
1 pieza = 50 mg de Ca



Salmón
85 gr = 180 mg de Ca



Queso Ricotta
113 = 335 mg de Ca



Helado
1 taza = 140-210 mg de Ca

Alimentos que se pueden incluir en la dieta diaria para aumentar la ingesta de calcio

***El contenido de calcio listado es estimado y puede variar debido a múltiples factores.**

TIPS

Eilen[®]

Raloxifeno

Fortaleza inquebrantable



Recomendación de
Calcio por día: 1000 mg²



Recomendación de
Vitamina D por día: 800 UI²



Reg. No. 040M2018 SSA IV

No. de Aviso: 183300202C7810

Bibliografía:

1. Osteoporosis. A guide to prevention and treatment. Protecting your bones: Nutritión. Consultado en: <https://www.health.harvard.edu> 2. Guía de Referencia Rápida. GPC. Diagnóstico y Tratamiento de la Osteoporosis en el Adulto. Consejo de Salubridad General-IMSS-083-08.pp.1-10. 3. Martín PB, Chelala F.C., del Río WR, y cols. Una controversia en el tiempo: ejercicios de Williams y Charriere. Revista Cubana de Ortopedia y traumatología. 2014; 28(2):235-244. Consultado en: <http://Scielo.sic.cu> 4. Gutiérrez MJ. Rehabilitación. En: http://Scielo/www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion_ejer/estiramientos_1.pdf 5. National Osteoporosis Foundation. 25 Calcium rich Foods. Consultado en: www.nof.org 6. Secretaría de Agricultura, Ganadería, Desarrollo Rural, Pesca y Alimentación. Lindo pescadito... charal rico y nutritivo. Fecha de publicación: 09 de junio de 2018. Consultado en: <https://www.gob.mx/sagarpa/articulos/lindo-pescadito-charales-rico-nutritivo> 7. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud. (Consultado el: 12 octubre 2018). En: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/

