

Cositas de Bienestar

Mayo es el mes Nacional de la Osteoporosis



OSTEOPOROSIS

La osteoporosis o “hueso poroso” es una enfermedad caracterizada por poca masa ósea y por deterioro del tejido óseo. Suele provocar mayor riesgo de fracturas en la cadera, muñeca y columna vertebral. Los huesos fracturados causados por la osteoporosis no son parte normal del envejecimiento. Cualquiera - hombre o mujer, joven o viejo- puede tener osteoporosis, pero hay maneras de proteger los huesos.

Actúe ahora y evite esta enfermedad, al:

- Tomar suficiente calcio y vitamina D
- Comer una dieta saludable
- Hacer ejercicio para mantener un buen peso
- Consumir alimentos que sean buenos para la salud de los huesos, como frutas y verduras
- Evite fumar
- Limite el consumo de alcohol a dos o tres porciones al día



Resource: <https://www.nof.org/national-osteoporosis-month/>

¡Unirse al Desafío Mensual TSHBP Fitbit®!

Cómo jugar

- 1) Lee este artículo arriba
- 2) Haga clic en el botón para responder
- 3) Se elegirá un ganador aleatorio entre las respuestas correctas.

Pregunta

Verdadero o Falso:
Solo los adultos mayores serán diagnosticados con osteoporosis.

**¡RESPONDE A FITBIT®
CHALLENGE AQUÍ!**



WWW.TSHBP.ORG