

Cantidad Diaria De Calcio	1200-1800 mgs
Cantidad Diaria De Vitamina D	1000-1600 IU's

Ejercicio y Osteoporosis

El ejercicio es una parte importante de la prevención de osteoporosis y tratamiento.

Mientras el ejercicio sólo no puede prevenir osteoporosis, los ejercicios de peso-soportando tales como andando, correr, los deporte de la raqueta, el excursionismo, bailando y subir escalera es muy beneficioso. Andar facilita recepción de calcio en el hueso de la sangre y reduce también el riesgo de fractura de cadera por 30%. Andar mejora el equilibrio y la fuerza. Usted debe de caminar 30-45 minutos al día, 5 días a la semana. Aún andar en lugar en su sala por 15 minutos dos veces al día provocan el hueso para tomar calcio.

¿Cómo prevenir la pérdida de hueso?

Tome la cantidad recomendada de Calcio con Vitamina D y peso que soportan el ejercicio (el énfasis rítmico continuo en los huesos). Estos trabajan en la combinación uno con el otro para prevenir la pérdida adicional de hueso.

La Receta de Tratamiento para la pérdida de hueso y osteoporosis (debe tomar con calcio y ejercicio para mejores resultados)

- Evista (para mujeres en poste menopáusio que no tomen reemplazos de hormona)
- Actonel (una vez a la semana) or (una vez al mes)
- Fosamax (una vez a la semana)
- Boniva (una vez al mes)
- Miacalcin (rocío nasal)
- Forteo (inyección diaria)
- Reclast (inyección anos)
- Prolia/Denosumab (inyección 6 mes)

Evitar Caidas

Podra necesitar hacer cambios rutinarios en su vida para evitar las caídas si usted tiene la pérdida de hueso.

- Falta de vitamina D es crucial a la salud del musculo, se ha mostrado perdida de balance del cuerpo que aumenta el riesgo de caerse.
- Asegure todas alfombras; evite alfombras pequeñas que pueden resbalar. Mantenga pasillos, escaleras y las entradas encendido bien.
- Use lamparillas en su recamaras e instala las barras de agarre en el baño.
- Use zapatos de tacon pequenos que son firmes.
- En la cocina, use tapetes antideslizante cerca del fregadero y la estufa.

Resulta de La Densidad del hueso

Resulta	T-SCORE
Normal	-0.9 or alto (Un resultado de 0.0 o más alto demuestra una masa gruesa de hueso)
Osteopenia	-1.0 to -2.4 = 10% bone loss (La etapa fronteriza - el riesgo alto para la osteoporosis)
Osteoporosis	-2.5 to -5.0 = pérdida de hueso de 25% o más

**Las recomendaciones proporcionadas por Dixie Melillo, MD