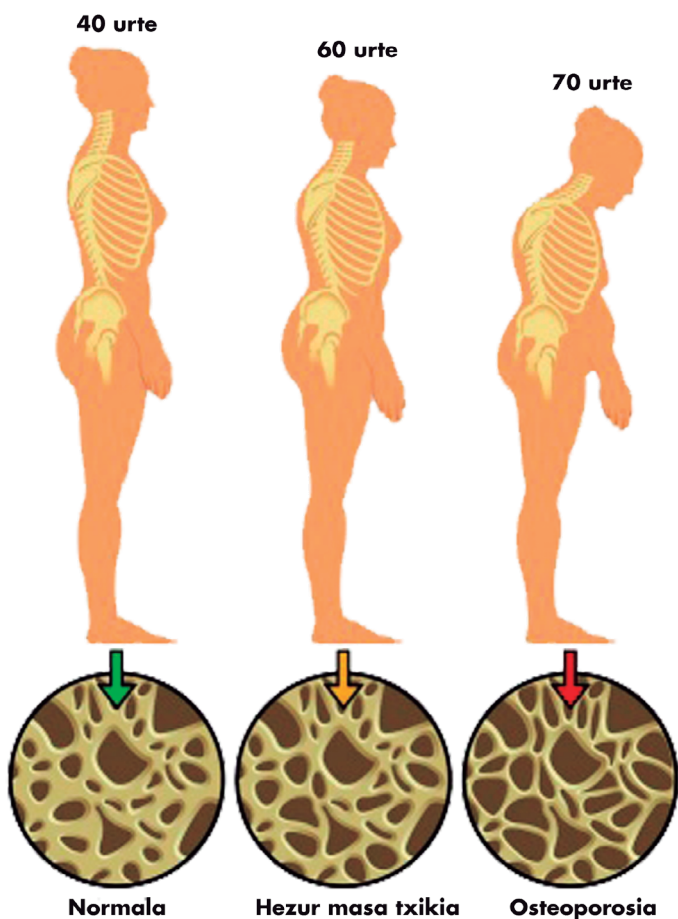


# OSTEOPOROSIA: DENA EZ DA BOTIKA



Irudia itzili da: <http://goo.gl/OSbect>

## Helburua: hausturak saihestea

**Neurri EZ farmakologikoak ezinbestekoak** dira hausturak saihesteko eta osteoporosia zorrotz kontrolatuta izateko:

- **Saiatu erorikoak saihesten.** Gradua ezazu ikusmena; kontuz ibili estropezuekin (alfonbrak, eta abar); gauean jaikiz gero, argia piztu, ahal baduzu; hobe da dutxa erabiltzea bainuontzia baino, eta kontuz ibili logura eragiten duten botikekin.
- **Zaindu zure elikadura.** Zure hezurak osasuntsu egon daitezen, kaltzio eta D bitamina kopuru egokia izatea garrantzitsua da.
- **Hartu kaltzio asko duten elikagaiak** (esnea, jogurtak, gazta) baita D bitamina asko dutenak ere (arraina, arrautzak).
- **Egin ariketa fisikoak maiz.** Ibili, dantzatu, igeri egin, eskaierak erabili...
- **Eguzkia neurritz hartu.**
- **Ez erre. Alkohola neurritz hartu,** erorikoak izateko arriskua handitzen du-eta.

## Sendagaiak?

### Beharrezkoak baldin badira bakarrik

- Sendagaiak beharrezkoak baldin badira bakarrik hartu behar dira. Horretarako, sendagileak **hausturak izateko arriskua handia den** ebaluatu behar du, zenbait faktore kontuan hartuta: oso urtetsua izatea, pisu txikia izatea, aurretik haustura bat izan den ahuldadeagatik, familian aldaka hautsi izanaren aurrekaririk dagoen, menopausia goiztiarra, sendagai jakin batzuk, gaixotasun batzuk, tabakoa eta alkoholaren gehiegizko kontsumoa, besteak beste.
- **Tratamendua ondo egitea eta ez uztea garrantzitsua da.** Zuk nabaritu ez arren, hezurrei mesede egiten die.

# EN LA OSTEOPOROSIS LOS MEDICAMENTOS NO LO SON TODO

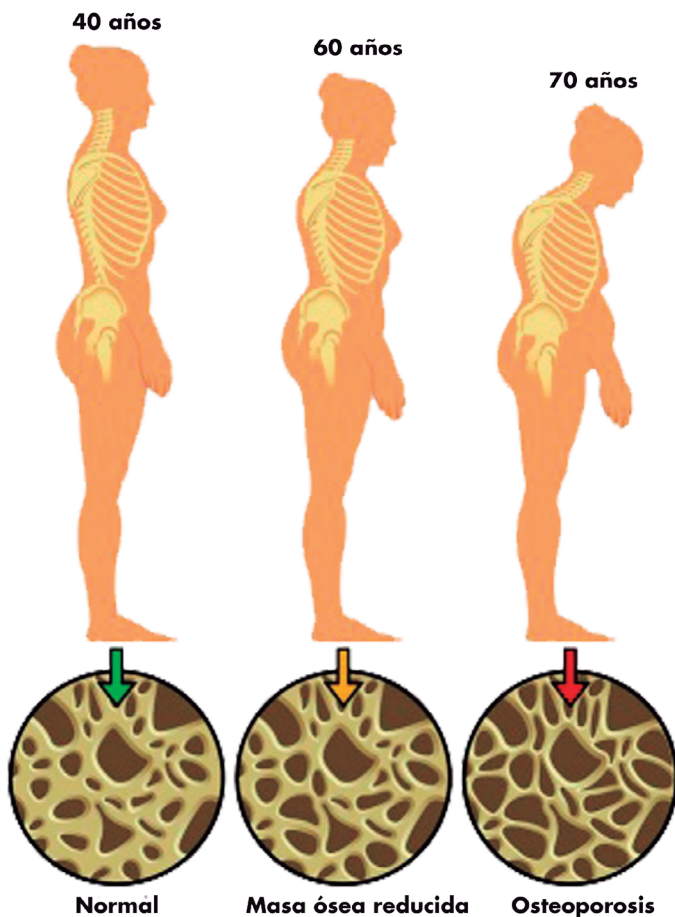


Imagen traducida: <http://goo.gl/OSbect>

## Objetivo: evitar las fracturas

Las **medidas NO farmacológicas** son imprescindibles para prevenir fracturas y mantener a raya la osteoporosis:

- **Trata de evitar las caídas.** Gradúate la vista, ten cuidado con los tropiezos (alfombras...), enciende una luz si te levantas de noche, si puedes usa plato de ducha mejor que bañera, y ten precaución con los medicamentos que dan sueño.
- **Cuida tu alimentación.** Para que tu hueso esté sano es importante un aporte adecuado de calcio y vitamina D.  
**Toma alimentos ricos en calcio** (leche, yogures, quesos) y vitamina D (pescados, huevos).
- **Haz ejercicio regularmente.** Camina, baila, nada, usa las escaleras...
- **Toma el sol con moderación.**
- **Evita el tabaco. Limita el alcohol,** porque aumenta el riesgo de caídas.

## ¿Medicamentos?

### Solo cuando son necesarios

- Los medicamentos han de tomarse solo cuando son necesarios. Para ello, el médico ha de evaluar **si el riesgo de fractura es alto** teniendo en cuenta varios factores: edad avanzada, bajo peso, fractura previa por fragilidad, antecedente familiar de fractura de cadera, menopausia precoz, ciertos medicamentos, algunas enfermedades, tabaco y consumo excesivo de alcohol, entre otros.
- **Es importante tomar bien el tratamiento y no abandonarlo.** Aunque tú no lo notes, tus huesos se benefician.