



20 de OCTUBRE

Día Mundial
de la OSTEOPOROSIS

SERVICIO DE SALUD DE CASTILLA-LA MANCHA

20 de octubre Día Mundial de la OSTEOPOROSIS



¿QUÉ ES LA OSTEOPOROSIS?

Es una enfermedad
que afecta a todos los huesos
aumentando su fragilidad
y la probabilidad de sufrir fracturas



20 de octubre Día Mundial de la OSTEOPOROSIS



Recomendaciones para conseguir unos huesos fuertes:

- Tomar el sol: 10-15 minutos
- Alimentación rica en calcio y vitamina D
- Ejercicio físico (andar, nadar): 20 minutos diarios
- Evitar el tabaco y el alcohol

20 de octubre Día Mundial de la OSTEOPOROSIS



**¡Cuídate!
¡La osteoporosis
se puede PREVENIR!**

SERVICIO DE SALUD DE CASTILLA-LA MANCHA