

Cinco consejos para prevenir la osteoartritis

La osteoartritis es la forma más común de artritis. Causa dolor, inflamación y disminución de los movimientos en las articulaciones. Suele afectar las manos, las rodillas, las caderas o la columna vertebral.

Podemos tomar medidas preventivas para que la posibilidad de sufrir osteoartritis se reduzca.



Aquí 5 consejos:

1. **Consume vitamina D3** – esta vitamina ayuda a fortalecer tus huesos.
2. **Cuida tu peso** – el exceso de peso ocasiona osteoartritis de rodilla o de cadera, incluso en los tobillos y los pies.
3. **Consume suficiente calcio** - este mineral fortalece tus huesos.
4. **Practica ejercicio con regularidad** - para tener músculos fuertes que protejan tus articulaciones.
5. **Cuida tu postura** - la mala postura produce cambios en la columna vertebral que provocan osteoartritis.

¡No dejes que la osteoartritis detenga tu vida!

Humana[®]

PRHJW6MSP

Productos y servicios ofrecidos por Humana Insurance of Puerto Rico, Inc. Licencia # 00187-0009 y/o Humana Health Plans of Puerto Rico, Inc. Licencia # 00235-0008. Humana Insurance of Puerto Rico, Inc. y Humana Health Plans of Puerto Rico, Inc. (“Humana”) cumplen con todas las leyes aplicables de derechos civiles federales y no discriminan por motivos de raza, color de la piel, origen nacional, edad, discapacidad o sexo.

English: ATTENTION: If you speak English, language assistance services free of charge are available to you. Call 1-866-773-5959 (TTY: 711).

Español (Spanish): ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-866-773-5959 (TTY: 711).