

# Osteoporosis en el hombre

La osteoporosis es una enfermedad donde la masa ósea disminuye con más rapidez de la que el cuerpo puede reemplazar, proporcionando un mayor riesgo de fractura de los huesos.

Los hombres de 65 a 70 años de edad experimentan mayor pérdida de masa ósea, lo que provoca que los huesos se vuelvan frágiles y más propensos a fracturarse.



## Recomendaciones para prevenir la osteoporosis:

- Realizar actividad física, por lo menos 30 minutos diarios
- Ingerir calcio a través de alimentos como la leche baja en grasa, queso y yogur
- Consumir 1,200 mg/día de calcio
- Ingerir vitamina D que puede encontrar en el salmón o atún enlatado, cereales y leche fortificada
- Ingerir 400-800 unidades de vitamina D
- Exponerse, al menos 15 minutos al sol antes de las 10:00 de la mañana
- No fumar, si desea dejar de fumar puede comunicarse a la línea del Departamento de Salud 1-877-DEJALOS
- Reducir o moderar el consumo de bebidas alcohólicas, no excediéndose de dos copas de vino (4 oz) o dos cervezas (11 oz)

**Estas recomendaciones contribuirán a la prevención de las fracturas de los huesos, provocadas por la osteoporosis. Visite a su médico para realizarse la prueba de densitometría ósea.**

## Humana®

PRHJW6KSP

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).