

Por la salud de tus huesos

Los huesos nos dan soporte y nos permiten movernos; protegen de lesiones al cerebro, al corazón y a otros órganos. Los huesos almacenan minerales tales como el calcio y el fósforo, los cuales nos ayudan a mantener los huesos fuertes.

Los minerales son liberados del hueso cuando estos los necesitan para otros usos.



Existen maneras para mantener los huesos sanos y fuertes.

- Consume una dieta bien balanceada rica en calcio y vitamina D.
- Realiza actividad física cinco veces en semana, que incluya ejercicios de resistencia y carga, como caminar, subir escaleras, levantar pesas y bailar.
- No fumes.
- No ingieras alcohol en exceso.
- Habla con el médico sobre tu salud ósea.
- Repasa tus factores de riesgo con el médico y pregúntale si debes hacerte una prueba de densidad ósea.
- Evita las caídas. Revisa tu hogar en busca de peligros como alfombras arrugadas o sueltas y mala iluminación.
- Hazte un examen de la vista.

Humana®

PRHJW6QSP

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).