

Orientação básica para prevenção da Osteoporose

1. Exercite-se regularmente na modalidade de sua preferência: Caminhar diariamente é eficiente e barato. Caso possua alguma restrição médica (Ex: Artrose nos membros inferiores) discuta com seu médico a melhor alternativa.
2. Exponha-se ao sol de forma moderada, mas regularmente, protegendo-se com filtro solar. Ingerir água em abundância, sucos e fibras naturais.
3. A dieta ideal deve ter leite e/ou derivados (queijo branco, iogurte, ricota), verduras como brócolis, couve, espinafre, etc. e peixes como a sardinha e o salmão. Se necessário, consulte um nutricionista ou endocrinologista.
4. Mantenha seu peso dentro da faixa normal. Não fume.
5. Não use medicamentos sem consultar orientação médica. Não interrompa o tratamento para osteoporose sem antes notificar seu médico.
6. Diminua o risco de quedas e acidentes evitando piso escorregadio e pequenos tapetes sobre superfície encerada. Não permita moveis interferindo na área de circulação usual e use calçados antiderrapantes. O Box do chuveiro deve ter pontos de apoio.
7. Não ande no escuro e sem óculos caso os use regularmente.
8. Dor localizada e persistente em qualquer segmento ósseo em seguida a uma queda ou traumatismo exige avaliação ortopédica imediata.