

# Osteoporosis

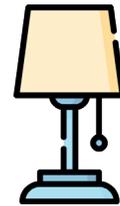
## — ¿Qué es? —

La osteoporosis es una enfermedad que se caracteriza por el debilitamiento de los huesos, a causa de la disminución del calcio y el fósforo presentes en ellos, esto puede aumentar el riesgo de fracturas.

### Recomendaciones



Informe a su médico tratante sobre cualquier tipo de cambio físico que pueda experimentar, que afecte su equilibrio o la forma de caminar.



Utilice una adecuada iluminación al levantarse en la noche. Asegúrese de tener fácil acceso al interruptor de la luz.



Utilice calzado antideslizante; evite usar pantuflas o caminar en medias.



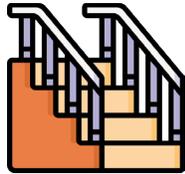
Preste atención escalones o desniveles en el suelo.



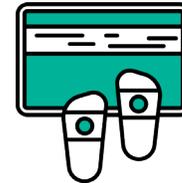
Evite caminar sobre superficies resbalosas o húmedas.



Mantenga las zonas por donde camina libres de objetos o cables eléctricos.



Procure usar escaleras que estén bien iluminadas y cuenten con barandas de seguridad a ambos lados.



Utilice tapetes antideslizantes en zonas húmedas.



En lo posible debe contar con barras de apoyo en las paredes del baño y la ducha.



Procure contar con un teléfono inalámbrico o celular a la mano en todo momento.



Asista puntualmente a sus citas de control.



Utilice bastón o caminador para mayor estabilidad.

Síguenos en:



Av. Simón Bolívar Cra 98 # 18-49 PBX (57)(2) 331 90 90 EXT. 7401 - 7405



Certificado N° 015