

CHECKLIST DE HÁBITOS PARA PREVENIR OSTEOPOROSIS

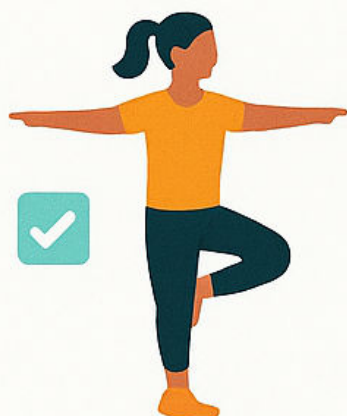


**Caminar
a diario**



**Ejercicios de
fuerza 2-3 veces
por semana**

**Ejercicios de
equilibrio**



**Vitamina D /
sol responsable**



**Vitamina D /
sol responsable**



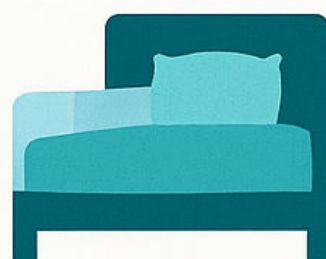
**Calcio en
la dieta**



**Ingesta de
proteínas**



**Evitar tabaco
y alcohol**



**Dormir
7-8 horas**



**Cuidar
medicación**



**Chequear
densitometría**

