

CHECKLIST DE HÁBITOS PARA PREVENIR OSTEOPOROSIS

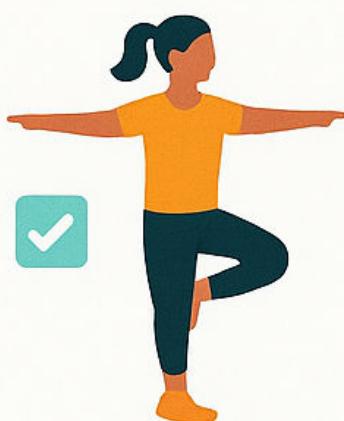


Caminar
a diario



Ejercicios de
fuerza 2-3 veces
por semana

Ejercicios de
equilibrio



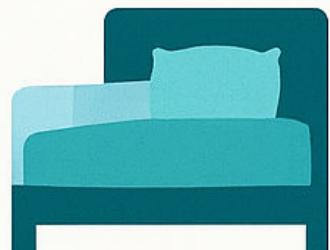
Calcio en
la dieta



Ingesta de
proteínas



Evitar tabaco
y alcohol



Dormir
7-8 horas



Chequear
densitometría



Cuidar
medicación