

# ¿QUÉ HACER LUEGO DE UNA FRACTURA?



Las **fracturas** ocurren cuando se ejerce una fuerza extrema o impacto en el hueso, provocando una ruptura. Es importante que después de una fractura, tu médico determine si la misma está asociada a un diagnóstico de osteoporosis. Para determinar si tienes osteoporosis, debes realizarte la prueba de Densidad Mineral Ósea (DMO) o densitometría ósea.

**Este es un examen seguro, el cual mide la densidad de los huesos y es utilizado para:**

- conocer la salud de sus huesos
- diagnosticar osteoporosis
- determinar el riesgo de sufrir otra fractura
- evaluar el tratamiento para la osteoporosis

**Si has sufrido una fractura,** pregúntale a tu médico por la prueba de densidad ósea o si necesitas medicamentos para prevenir o tratar la osteoporosis.



**Si has sido diagnosticado con osteoporosis, puedes reducir el riesgo de sufrir fracturas y mejorar la salud de tus huesos.**



### **Edúcate sobre la condición.**

- Habla con tu médico y aclara las dudas que tengas.
- Lee sobre la condición de osteoporosis.



### **Sigue tu terapia de medicamentos.**

- Recoge tu receta y repeticiones en la farmacia.
- Tómate el medicamento según indicado.



### **Mantente activo.**

- Realiza actividades de bajo impacto como caminar, bailar o nadar.
- Habla con tu médico para recomendaciones sobre cómo comenzar, la cantidad y tipos de actividad física apropiados para ti.



### **Aliméntate de forma saludable.**

- Disminuye la ingesta de sodio.
- Vigila tu ingesta de proteínas.
- Consume alimentos ricos en calcio y vitamina D.



### **Evita fumar y disminuye el consumo de alcohol.**

- Comienza por establecer retos diarios.
- Proponte metas sencillas de alcanzar.
- Busca apoyo para lograrlo, puedes comunicarte a MCS Solutions al 1.866.627.4327.

**Referencias:**

National Institutes of Health Osteoporosis and Related Bone Diseases, NIH  
<https://www.nia.nih.gov/espanol/prevenga-caidas-fracturas>

**Salud Completa** **MCS** **Classicare** (HMO)

MCS Classicare es un plan HMO suscrito por MCS Advantage, Inc. H5577\_11341222\_C