

¿Cómo puedo mantener los huesos saludables?

La mayoría de los ancianos necesitan tomar más calcio y vitamina D porque no ingieren lo suficiente a través de la comida que comen. El calcio y la vitamina D son igualmente necesarios para una buena salud en los huesos. Su cuerpo necesita la vitamina D para permitir que el calcio entre en sus huesos.

Tome calcio y la vitamina D

El calcio y la vitamina D son igualmente necesarios para que sus huesos estén fuertes. Su cuerpo necesita la vitamina D para permitir que el calcio entre en sus huesos, para prevenir la osteoporosis.

Manténgase activo

Mantenerse activo mejora la salud ósea y aumenta la fortaleza muscular, la coordinación, y el equilibrio. Debe hablar con su médico sobre lo que es mejor para Ud.

No fume

Fumar es malo para los huesos. Fumar puede disminuir la fortaleza en los huesos. Es posible que los fumadores no reciban tantos beneficios del calcio en la comida que comen.

Hable con su doctor o farmacéutico

Su doctor o farmacéutico puede ayudarle a saber si esta en riesgo de pérdida ósea y ayudarle a tomar decisiones apropiadas para Ud.



Si Ud. es un miembro del programa Minnesota Senior Health Options, traiga esta hoja y hable con su médico o farmacéutico para averiguar si suplementos del calcio y vitamina D son apropiados para Ud.

Hay algunas preguntas que Ud. puede hacerle:

- ¿Estoy en riesgo de desarrollar osteoporosis?
- ¿Cuánto calcio y vitamina D debo tomar?
- ¿Algún medicamento que tomo, puede aumentar el riesgo de tener osteoporosis?
- ¿Algún medicamento que tomo, podría estar contraindicado con el suplemento de calcio y vitamina D?

Consiga su suplemento
de calcio y vitamina D
¡Gratis!

Solamente las medicinas
que están en el
formulario de Medica
serán cubiertas.

¿Sabía que...?

- Los expertos sugieren que los hombres y las mujeres que tienen más de 50 años tomen 1200 mg de calcio y de 400 a 800UI de vitamina D cada día.
- Su médico o farmacéutico puede darle una receta para recibir su calcio y vitamina D gratis si Ud. es un miembro del programa Minnesota Senior Health Options. Si tiene preguntas, llame al servicio al cliente al 1-866-280-7202 o al 1-800-688-2534 (TTY) entre las 8 a.m. y las 8 p.m., los siete días de la semana.

Atención.

Si desea recibir asistencia gratuita para traducir esta información, llame a UCare al 612-676-3200 o sin cargo al 1-800-203-7225.

Attention. If you want free help translating this information, call the above number.

ملاحظة: إذا أردت مساعدة مجانية في ترجمة هذه المعلومات، فاتصل على الرقم الموجود أعلاه.

កំណត់សំគាល់ បើអ្នកចង់បានជំនួយបកប្រែព័ត៌មាននេះដោយមិនគិតថ្លៃ សូមទូរស័ព្ទ ទៅលេខនៅខាងលើ។

Pažnja. Ako vam je potrebna besplatna pomoć za prevod ove informacije, nazovite gornji broj.

Ceeb toom. Yog koj xav tau kev pab txhais cov xov no dawb, thov hu rau tus xov tooj saud.

ໂປດຊາບ. ຖ້າຫາກທ່ານຕ້ອງການ ການຊ່ວຍເຫຼືອ ໃນການແປ ຂໍ້ຄວາມດັ່ງກ່າວນີ້ຟຣີ, ຈົ່ງໂທ ຕາມເລກໂທ ທີ່ຢູ່ຂ້າງເທິງນີ້.

Hubaddhu. Yoo akka odeeffannoon kun sii hiikamu gargaarsa tolaa feeta ta'e, lakkoofsa armaa olii bilbili.

Внимание. Если вам нужна бесплатная помощь в переводе этой информации, позвоните по указанному выше телефону.

Ogow. Haddii aad dooneyso in lagaa kaalmeeyo tarjamadda macluumaadkani oo lacag la'aan ah, wac lambarka kore.

Atención. Si desea recibir asistencia gratuita para traducir esta información, llame al número que aparece más arriba.

Chú Ý. Nếu quý vị cần dịch thông tin này miễn phí, xin gọi số nêu trên.

Esta información está disponible en otras formas para personas incapacitadas llamando al: 612-676-3200 (voz) o sin cargo al 1-800-203-7225 (voz); 612-676-6810 (TDD) o sin cargo al 1-800-688-2534 (TDD) o a través de Minnesota Relay al 711 o al 1-877-627-3448 (servicio de repetidor de voz a voz).