

Los años no pasan en balde ...



Y la osteoporosis nos amenaza a todos

- Planee una prueba de Densidad Mineral Ósea a partir de los 65 años, y a partir de los 60 a 64 años si es de estatura pequeña o tiene otros factores de riesgo.*
- Consuma sus cantidades recomendadas diarias de calcio y vitamina D.
- Haga regularmente ejercicio con pesas.
- Evite fumar y beber alcohol en exceso.
- Tome medicamentos para la osteoporosis si se lo recomienda su médico.

Lea su folleto de beneficios para determinar si su plan de cobertura médica paga por este tipo de prueba.



**BlueCross BlueShield
of Illinois**

*National Osteoporosis Foundation

40897.0307L