

# Mitos y Hechos acerca de la Osteoporosis

## Mito

## Hecho

- |                          |   |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> La osteoporosis no se presenta en los hombres.   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> La dieta alimenticia puede proporcionar todo el calcio que un cuerpo necesita.                                     |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> Si mi abuela tuvo osteoporosis, yo también la tendré.  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> Los productos lácteos son la única fuente de calcio.   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> Si ya tengo osteoporosis, no puedo hacer nada al respecto.   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> Nuestros huesos dejan de crecer cuando alcanzamos nuestra estatura máxima (aproximadamente a los 20 años de edad). |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> El ser propenso a fracturas puede ser una indicación de osteoporosis.  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> El bajo consumo de calcio durante la adolescencia puede causar osteoporosis más tarde en la vida.                  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> El hacer ejercicio es peligroso para las personas mayores de edad.   |