

¿Qué es el Programa Activas?

El Programa Activas es un programa gratuito de educación sanitaria para mujeres con osteoporosis posmenopáusica en tratamiento farmacológico de pauta mensual.

¿Por qué me tengo que apuntar al Programa Activas?

Porque si te inscribes en el Programa Activas recibirás en casa, mes a mes, durante 6 meses seguidos materiales que te ayudarán a conocer y comprender mejor la osteoporosis. A partir del sexto mes, el Programa Activas se completa con 2 envíos trimestrales más, por lo que estaremos en contacto contigo durante 1 año.

Me gusta ... ¡quiero apuntarme!

Para apuntarte rellena este cupón y envíalo por correo (no necesita sello). Si quieres más información puedes llamarnos al **902 93 12 01** o consulta nuestra página web www.programa-activas.com

MATERIALES QUE VAS A RECIBIR

"OSTEOPOROSIS: LO QUE NECESITAS SABER"

Librito en el que encontrarás de forma sencilla y resumida toda la información que necesitas saber sobre tu enfermedad.

REVISTA ACTIVAS. Revista con consejos, recetas y trucos que te harán más fácil el día a día con osteoporosis.



POSTALES COLECCIONABLES. Maravillosa colección de postales con consejos útiles para que tengas presente la toma de tu medicación.

RESPUESTA COMERCIAL

A
FRANQUEAR
EN
DESTINO

PROGRAMA

activas

Apartado FD nº1
28700 San Sebastián de los Reyes



Solicito mi alta gratuita al Programa Activas

Rellena este cupón en mayúsculas, recórtalo, dóblalo por la línea indicada y envíalo cuanto antes, por CORREO (no necesita sello)

Nombre:

Primer Apellido:

Segundo Apellido:

Dirección:

nº: Piso: Puerta: Escalera:

Código postal: Población:

Provincia:

Teléfono:

Fecha de nacimiento:

Para poder incluirte en el Programa Activas
necesitamos tu autorización firmada.

FIRMA

En cumplimiento de la Ley Orgánica 15/1999 de Protección de Datos de Carácter Personal (L.O.P.D.), le informamos que los datos de carácter personal que nos facilita y en su caso los suministrados telefónicamente por el arriba firmante se integrarán en una base de datos de la que es responsable Salutis Research, S.L. pudiendo ser utilizado directamente por terceros subcontratados, para informarle sobre los servicios del Programa Activas, remitirle material de su interés y para análisis estadísticos. Tiene derecho a acceder, cancelar y rectificar sus datos solicitándolo por escrito a Salutis Research, S.L., C/Sant Eusebi 53 Ppd. 1º 08006 Barcelona.

Consejos para las mujeres con osteoporosis posmenopáusica en tratamiento farmacológico de pauta mensual



- Tome su medicación una vez al mes nada más levantarse tal y como se lo ha indicado su médico.

- Trague su medicación entera con un vaso lleno de agua del grifo.



- Una vez tomada la medicación, espere al menos una hora antes de comer o beber cualquier cosa.

- No tome su medicación con agua mineral, café o te, zumos ni leche.



- Evite acostarse al menos en los 60 minutos siguientes tras la toma de su medicación para reducir al máximo las posibilidades de malestar en el estómago.

- Evite tomar cualquier otra medicación a la vez, incluyendo calcio, antiácidos o vitaminas.

Si no he tomado el comprimido el día que me tocaba ¿que hago?

Tome un comprimido el mismo día de cada mes

Si este día se da cuenta que olvidó tomar espere a tomarlo el día que tenía previsto

MAYO						
L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

▲ Próxima toma

Si este día se da cuenta que olvidó tomar su comprimido el día previsto, tómelo al día siguiente

☞ Si no ha tomado el comprimido el día que tenía previsto tómelo al día siguiente de acordarse. Si cuando se da cuenta que no tomó el comprimido falta sólo 1 semana para el día que había elegido espere a ese día para tomarlo

5 TRUCOS

PARA RECORDAR EL DÍA DE LA TOMA

1 Marque en un calendario el día escogido para la toma de la medicación.



2 Haga coincidir el día de la toma, por ejemplo con:

- el 1^{er} día de cada mes
- el 1^{er} domingo de cada mes
- el día que cobra la nómina o pensión.

3 Marque en su agenda el día que debe tomar la medicación.



4 Si tiene móvil, aprenda a utilizar las alarmas. Le serán muy útiles para recordar el día de la toma.



5 Dé a conocer a sus allegados el día previsto para la toma de su medicación para que le ayuden a recordarlo.

Si le han diagnosticado osteoporosis, siga estos sencillos consejos. Le ayudarán a cuidarse.



Tome alimentos ricos en calcio

El calcio es un elemento imprescindible para sus huesos. Asegúrese que come alimentos ricos en calcio como la leche, el yogur y el queso. Si le preocupa su línea, consúmalos desnatados, aportan la misma cantidad de calcio.



No fume

El tabaco, además de ser un agente nocivo por sí mismo, es un factor que favorece el desarrollo de osteoporosis.

Mantenga su entorno ordenado

Una buena forma de reducir el riesgo de caídas es manteniendo nuestro entorno (hogar, lugar de trabajo, etc.) ordenado. La mayoría de las fracturas se producen por simples tropiezos que se podrían haber evitado fácilmente.



Evite la vida sedentaria: ¡muévase!

El ejercicio es un buen estímulo para sus huesos. Practique ejercicios suaves de forma regular. Mejor si lo hace al aire libre, ya que el sol favorece la síntesis de vitamina D que es indispensable para que el calcio se fije en sus huesos.

RECUERDE QUE:

El objetivo es reducir la posibilidad de que se produzcan fracturas y evitar el avance de la enfermedad. Su médico le puede ayudar a conseguirlo.