

Nombre

Apellido

D.N.I.

PREGUNTAS FICHA 5: MEDIDAS NO FARMACOLÓGICAS EN LA PREVENCIÓN Y EL TRATAMIENTO DE LA OSTEOPOROSIS

5.1. Señale cuál de los siguientes es un hábito nutricional que favorece la osteoporosis:

- A. Tabaco
 - B. Alcohol
 - C. Café
 - D. Todos los anteriores
-

5.2. De entre las siguientes, ¿cuál le parece la dosis más adecuada de calcio para ingerir diariamente en la prevención de la osteoporosis?

- A. 500 mg
 - B. 1.000 mg
 - C. 2.000 mg
 - D. 3.000 mg
-

5.3. De entre las siguientes, ¿cuál le parece la dosis más adecuada de vitamina D para ingerir diariamente en la prevención de la osteoporosis?

- A. 500 UI
 - B. 1.000 UI
 - C. 2.000 UI
 - D. 3.000 UI
-

5.4. ¿Cuál de las siguientes medidas físicas le parece la de mayor utilidad en la prevención de la osteoporosis?

- A. Pilates
 - B. Tai-chí
 - C. Footing
 - D. Zumba
-

5.5. ¿Cuál de las siguientes medidas no reduce el riesgo de caídas?

- A. Control de la dosificación de fármacos anticonceptivos
- B. Control de la dosificación de fármacos anticomiciales
- C. Recomendación de, antes de levantarse de la cama, sentarse en la misma
- D. Ordenar los juguetes de los nietos en la casa