



A Minute for Your Health

Bone and Joint Health

October 2024

October is bone and joint health month, and as Halloween skeletons appear, they are a good reminder to check on the health of your own skeleton. Bones and joints work together to form the skeleton, and a healthy skeleton is important for all types of movement. Having healthy bones and joints is a crucial component of your overall physical well-being. In fact, the health of your bones and joints may affect how you feel on a daily basis even more so than the health of your heart, kidneys, or other vital body parts.



All about bones

Healthy bones are needed to move our bodies, protect our internal organs, and to store minerals that our bodies need. If bones aren't taken care of they can become weak and fragile, a condition called osteoporosis. With osteoporosis, your body's frame becomes like the frame of a house damaged by termites. Termites weaken your house like osteoporosis weakens your bones. Weak bones can break easily. If you have severe fractures from osteoporosis, you risk never walking again and/or premature death. After age 50, 1 in every 3 women and 1 in every 5 men will experience an osteoporosis related fracture.

All about joints

Healthy joints are needed for movement and help you do daily activities without pain. If joints aren't cared for it can lead to discomfort, stiffness, and reduced function, especially as you age. Joints are lined with cartilage. Just as the tread on your tires wears away over time, the cartilage that cushions your joints can break down, too. It's a condition called osteoarthritis. And without enough padding, your bones will hurt when they rub against each other. This can make it difficult to do basic tasks like walking or climbing stairs. One in three people over the age of 50 have arthritis.

Maintain your bones and joints

There are many factors that contribute to problems with bones and joints. Some of them we can control, and others we cannot. They include:

- Diet
- Exercise
- Tobacco and alcohol use
- Sex
- Body size
- Age
- Race
- Genetics
- Hormone levels
- Joint injuries
- Repetitive movements
- Some medications and diseases



Here are some ways to maintain bone and joint health:

Exercise - Regular physical activity can improve bone strength and joint flexibility.

Low-impact activities like swimming or cycling can help protect joints. Strength training can also help build muscle, which supports joints and increases bone density.

Eat a healthy diet - A diet rich in calcium and vitamin D can help keep bones strong.

Calcium is found in dairy products, leafy green vegetables, and canned fish. Vitamin D can be found in fortified dairy products, cold-water fish, and from exposure to the sun.

Avoid smoking and limit alcohol - Smoking and alcohol can make it harder for the body to absorb calcium. Alcohol consumption can also increase the risk of falls and fractures.

Get regular checkups - Regular checkups with a health care provider can help identify early signs of bone and joint issues.

Practice good posture - Good posture helps distribute the force of gravity throughout the body, reducing stress on joints.

Wear PPE - Use proper gear and equipment for sports or activities that have risk of falls or injury (ex. bike helmet, seat belt, slip resistant shoes).

Warm up and stretch - Before starting activity, take some time to move joints through their range of motion.

October Exercise: care for your skeleton

- Try Stretch & Flex exercises at least 3 times per week
- Get some weight bearing exercise: try climbing stairs or lifting weights
- Make sure you are getting enough calcium and vitamin D each day

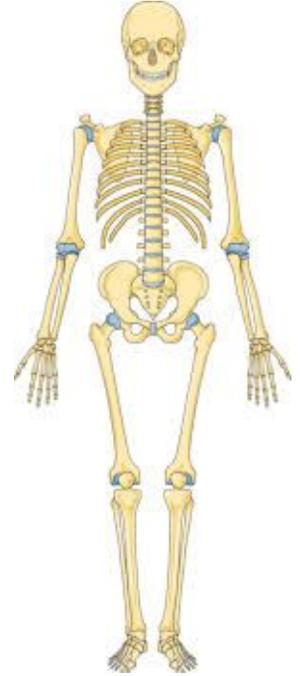


Un minuto para su salud

Salud de los huesos y las articulaciones

Octubre de 2024

Octubre es el mes de la salud de los huesos y las articulaciones, y la aparición de esqueletos en Halloween es un buen recordatorio para que controlemos la salud de nuestro propio esqueleto. Los huesos y las articulaciones trabajan juntos para formar el esqueleto, y un esqueleto sano es importante para todo tipo de movimiento. Tener huesos y articulaciones sanos es un componente crucial de nuestro bienestar físico general. De hecho, la salud de nuestros huesos y articulaciones puede afectar a cómo nos sentimos a diario incluso más que la salud de nuestro corazón, riñones u otras partes vitales del cuerpo.



Todo sobre los huesos

Los huesos sanos son necesarios para mover el cuerpo, proteger los órganos internos y almacenar los minerales que necesita el organismo. Si no se cuidan bien, los huesos pueden debilitarse y volverse frágiles, una afección llamada osteoporosis. Con la osteoporosis, la estructura del cuerpo se vuelve como la estructura de una casa dañada por las termitas. Las termitas debilitan la casa de la misma manera que la osteoporosis debilita los huesos. Los huesos débiles se pueden romper fácilmente. Si sufre fracturas graves a causa de la osteoporosis, corre el riesgo de no volver a caminar nunca más o de morir de forma prematura. Después de los 50 años, 1 de cada 3 mujeres y 1 de cada 5 hombres sufrirán una fractura relacionada con la osteoporosis.

Todo sobre las articulaciones

Las articulaciones sanas son necesarias para el movimiento y ayudan a realizar las actividades diarias sin dolor. Si no se cuidan las articulaciones, pueden producirse molestias, rigidez y reducción de la función, especialmente a medida que envejecemos. Las articulaciones están revestidas de cartílago. Así como la banda de rodadura de los neumáticos se desgasta con el tiempo, el cartílago que amortigua las articulaciones también puede desgastarse. Se trata de una afección llamada osteoartritis. Y sin el acolchado suficiente, los huesos dolerán al rozarse entre sí. Esto puede dificultar la realización de tareas básicas como caminar o subir escaleras. Una de cada tres personas mayores de 50 años tiene artritis.

Cuida tus huesos y articulaciones

Existen muchos factores que contribuyen a los problemas en los huesos y las articulaciones. Algunos de ellos se pueden controlar y otros no. Entre ellos se incluyen los siguientes:

- Dieta
- Ejercicio
- Consumo de tabaco y alcohol
- Sexo
- Tamaño corporal
- Edad
- Raza
- Genética
- Niveles hormonales
- Lesiones articulares
- Movimientos repetitivos
- Algunos medicamentos y enferme



A continuación se presentan algunas formas de mantener la salud de los huesos y las articulaciones.

Ejercicio: la actividad física regular puede mejorar la fortaleza de los huesos y la flexibilidad de las articulaciones. Las actividades de bajo impacto, como nadar o andar en bicicleta, pueden ayudar a proteger las articulaciones. El entrenamiento de fuerza también puede ayudar a desarrollar los músculos, lo que fortalece las articulaciones y aumenta la densidad ósea.

Siga una dieta saludable: una dieta rica en calcio y vitamina D puede ayudar a mantener los huesos fuertes. El calcio se encuentra en los productos lácteos, las verduras de hoja verde y el pescado enlatado. La vitamina D se puede encontrar en los productos lácteos fortificados, el pescado de agua fría y la exposición al sol.

Evite fumar y limite el consumo de alcohol: fumar y beber alcohol pueden dificultar que el cuerpo absorba el calcio. El consumo de alcohol también puede aumentar el riesgo de caídas y fracturas.

Realice controles regulares: los controles regulares con un proveedor de atención médica pueden ayudar a identificar los primeros signos de problemas en los huesos y las articulaciones.

Practique una buena postura: una buena postura ayuda a distribuir la fuerza de la gravedad por todo el cuerpo, lo que reduce la tensión en las articulaciones.

Use PPE: use el equipo y el equipamiento adecuados para los deportes o actividades que implican riesgo de caídas o lesiones (por ejemplo, casco de bicicleta, cinturón de seguridad, calzado antideslizante).

Calentamiento y estiramiento: antes de comenzar la actividad, tómese un tiempo para mover las articulaciones a través de su rango de movimiento.

Ejercicio de octubre: cuida tu esqueleto

- Pruebe ejercicios de estiramiento y flexión al menos 3 veces por semana
- Haga algún ejercicio con pesas: intente subir escaleras o levantar pesas
- Asegúrese de ingerir suficiente calcio y vitamina D todos los días



健康时刻

骨骼和关节健康

2024年10月

十月是骨骼和关节健康月，万圣节骷髅的出现提醒人们检查自己的骨骼健康状况。骨骼和关节共同构成骨骼，健康的骨骼对所有类型的运动都很重要。拥有健康的骨骼和关节是整体身体健康的重要组成部分。事实上，骨骼和关节的健康可能比心脏、肾脏或其他重要身体部位的健康更能影响您每天的感觉。



关于骨骼

健康的骨骼有助于身体活动、保护内脏器官以及储存人体所需的矿物质。如果骨骼得不到妥善保养，就会变得脆弱，这种情况称为骨质疏松症。患有骨质疏松症的人，身体的骨架会变得像被白蚁破坏的房屋框架一样。白蚁会削弱房屋，就像骨质疏松症会削弱骨骼一样。脆弱的骨骼很容易断裂。如果因骨质疏松症而出现严重骨折，您将面临永远无法行走和/或过早死亡的风险。50岁以后，每3名女性中就有1名，每5名男性中就有1名会经历与骨质疏松症相关的骨折。

关于关节

健康的关节是活动所必需的，它能帮助你在日常活动中不受疼痛困扰。如果不好好照顾关节，关节就会不适、僵硬、功能下降，尤其是随着年龄的增长。关节内衬软骨。就像轮胎上的胎面会随着时间而磨损一样，为关节提供缓冲的软骨也会损坏。这种疾病称为骨关节炎。如果没有足够的衬垫，骨头相互摩擦时就会疼痛。这会使得走路或爬楼梯等基本任务变得困难。50岁以上的人中，三分之一患有有关节炎。

维护骨骼和关节

导致骨骼和关节问题的因素有很多。有些因素我们可以控制，有些则无法控制。这些因素包括：

- 饮食
- 运动
- 吸烟和饮酒
- 性别
- 体型
- 年龄
- 种族
- 遗传学
- 激素水平
- 关节损伤
- 重复性动作
- 某些药物和疾病



以下是维持骨骼和关节健康的一些方法：

锻炼 - 定期进行体育锻炼可以提高骨骼强度和关节灵活性。游泳或骑自行车等低强度活动有助于保护关节。力量训练还可以帮助锻炼肌肉，从而支撑关节并增加骨密度。

健康饮食 - 富含钙和维生素 D 的饮食有助于保持骨骼强健。乳制品、绿叶蔬菜和罐装鱼中含有钙。强化乳制品、冷水鱼和日晒中含有维生素 D。

避免吸烟和限制饮酒 - 吸烟和饮酒会使身体更难吸收钙。饮酒还会增加跌倒和骨折的风险。

定期检查——定期接受医疗保健提供者的检查可以帮助发现骨骼和关节问题的早期迹象。

练习良好的姿势-良好的姿势有助于将重力分散到整个身体，从而减轻关节的压力。

穿戴个人防护装备 — 在有跌倒或受伤风险的运动或活动中使用适当的装备和设备（例如自行车头盔、安全带、防滑鞋）。

热身和伸展——开始活动之前，花一些时间活动关节。

十月运动：呵护你的骨骼

- 每周至少进行 3 次伸展和弯曲运动
- 进行一些负重运动：尝试爬楼梯或举重
- 确保每天摄入足够的钙和维生素 D