

Strong Bones, Stronger You

Managing Osteoporosis After a Fracture

Osteoporosis is when your bones become weak and break more easily. If you've had a bone fracture, it could be a sign of osteoporosis.

If you are a woman between the ages of 50 and 85 and have had a fracture, taking steps to manage your bone health is important.

How to Manage Osteoporosis:

✓ Talk to Your Doctor

- Certain medicines can help strengthen your bones and lower the risk of future fractures. Speak to your doctor about medicines you can take.

✓ Prioritize Bone Health

- **Eat a balanced diet** with lots of calcium and vitamin D.
- **Exercise** by walking, lifting weights, or doing yoga.
- **Stop smoking** and drink less alcohol.
- **Check your bone density** – it's important to have this test within six months after a fracture.
- **Regularly visit** your doctor to make sure you're on track with your treatment.

✓ Preventing Falls

- **Home safety:** Make sure to remove tripping hazards and keep your house well-lit.
- **Shoes:** Wear shoes with a good grip to avoid slipping.
- **Eye checkups:** Make sure your vision is clear so you can avoid falls.

Taking care of your bones can help prevent more fractures and keep you healthy. Work with your doctor to create a plan that's right for you.



To access our online health education library

with information, tools, and resources for osteoporosis, visit www.cencalhealth.org and click on "Health and Wellness."



To speak with a Health Educator at CenCal Health:

Please call 1-800-421-2560, ext. 3126. Leave a voicemail with your request for support or information, and we will call you back as soon as possible. You can also request health education materials through your online Member Account at qrco.de/CCHmemberportal.



To see if you qualify for free transportation to your appointment:

Call CenCal Health's Member Services Department toll-free at 1-877-814-1861 (TTY: CA Relay at 711), Monday through Friday, 8 a.m. to 5 p.m., or Ventura Transit System at 1-855-659-4600.

Con Huesos Fuertes, Usted Es Más Fuerte

Manejo de osteoporosis después de una fractura

La osteoporosis es cuando sus huesos se vuelven débiles y se fracturan con más facilidad. Si usted se ha fracturado un hueso, puede ser una señal de osteoporosis.

Si usted es mujer y tiene entre 50 y 85 años de edad y ha tenido una fractura, es importante tomar pasos para manejar la salud de sus huesos.

Cómo manejar la osteoporosis:

✓ Hable con su proveedor

- Ciertas medicinas pueden ayudar a fortalecer sus huesos y reducir el riesgo de que tenga fracturas en el futuro. Hable con su proveedor acerca de las medicinas que puede tomar.

✓ Dele prioridad a la salud de sus huesos

- **Coma una dieta balanceada** con mucho calcio y vitamina D.
- **Haga ejercicio:** camine, levante pesas o haga yoga.
- **Deje de fumar** y beba menos alcohol.
- **Vaya a que le revisen la densidad de sus huesos** – es importante que le hagan esta prueba dentro de los seis meses después de tener una fractura.
- **Visite regularmente** a su proveedor para asegurar que su tratamiento vaya en buen camino.

✓ Prevenir caídas

- **Seguridad en el hogar:** Asegúrese de quitar obstáculos en los que se pueda tropezar y mantenga su casa bien iluminada.
- **Zapatos:** Use zapatos con suela antideslizante para evitar resbalarse.
- **Revisión de los ojos:** Asegúrese que vea claramente para evitar caídas.

Cuidar de sus huesos puede ayudarle a prevenir más fracturas y a mantenerse saludable. Colabore con su proveedor para crear un plan que sea el correcto para usted.



Para acceder a nuestra biblioteca de educación sobre la salud en línea

con información, ayudas y recursos para osteoporosis, visite www.cencalhealth.org haga clic en “Salud y Bienestar.”



Para hablar con un Educador de Salud de CenCal Health:

por favor llame al 1-800-421-2560 ext. 3126. Deje un mensaje de voz con su solicitud para apoyo o información y le regresaremos la llamada lo más pronto posible. También puede solicitar materiales educativos a través de su Cuenta de Miembro en línea en qrco.de/CCHmemberportal.



Para ver si califica para transporte gratis para ir a su cita:

llame al Departamento de Servicios para Miembros de CenCal Health al número gratuito 1-877-814-1861 (TTY: CA Relay al 711), de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m. o a Ventura Transit System al 1-855-659-4600.