



EXCLUSIVO DE INTERNET

## Estrategias de por vida para prevenir la osteoporosis

Un estimado de 10 millones de residentes en Estados Unidos tienen osteoporosis, una enfermedad caracterizada por baja masa ósea y debilitamiento de los tejidos de los huesos que conlleva a fragilidad ósea y un aumento en el riesgo de fracturas (especialmente de la cadera, la columna y la muñeca).

Ocho millones de estos casos son mujeres y dos millones son hombres. La enfermedad es tan dolorosa para los hombres como para las mujeres.

Lo que es más, casi 34 millones de americanos tienen baja masa ósea, lo que significa que están a mayor riesgo de la osteoporosis. Otros factores de riesgo para la enfermedad incluyen un historial de fracturas después de los 50 años, estar delgado o tener una pequeña estructura corporal, un historial familiar de osteoporosis, deficiencia de estrógeno (menopausia), bajo consumo de calcio de por vida, deficiencia de vitamina D, un estilo de vida inactivo, ser un fumador activo, y el uso excesivo del alcohol.

### El calcio y la vitamina D

El calcio insuficiente en su dieta puede contribuir al desarrollo de osteoporosis, ya que el calcio juega un papel importante en el mantenimiento de los huesos. El calcio se necesita también para la coagulación de la sangre y para el funcionamiento adecuado del corazón, músculos y nervios. Los adultos necesitan entre 1,000 y 1,300 miligramos por día, dependiendo de la edad.

Usted puede aumentar el consumo de calcio en su dieta al comer alimentos ricos en calcio como es la leche baja en grasa, el queso y el brócoli. Algunos alimentos tienen calcio añadido, como son el jugo de naranja, los cereales y las barras usadas en el desayuno.

Si usted no está consumiendo suficiente calcio en su dieta, su enfermera practicante avanzada le puede sugerir el tomar suplementos de calcio. Aunque estos suplementos se venden sin prescripción médica, la selección puede serle confusa ya que hay muchas opciones. Su enfermera practicante avanzada le puede ayudar a decidir cuál es el suplemento que usted necesita.

También es importante consumir suficiente vitamina D, la cual es necesaria para que su cuerpo absorba el calcio. Si usted no tiene suficiente vitamina D, su cuerpo va a comenzar a absorber el calcio de sus huesos en lugar del calcio de lo que usted come.

Hay dos formas de obtener vitamina D. En primer lugar, la vitamina D se produce en la piel después de una exposición directa a los rayos del sol. La cantidad producida depende de factores como la hora del día, la estación, y el color de la piel. De forma general, de 10 a 15 minutos de exposición al sol en las manos, los brazos y la cara, dos o tres veces a la semana, es suficiente.

Usted también puede aumentar su consumo de vitamina D ingiriendo alimentos fortalecidos con vitamina D, tales como productos lácteos, yemas de huevos, peces de agua salada e hígado.

### El ejercicio

Si usted no le hace exigencias a sus huesos, ellos no se fortalecerán. Por eso, una persona que no hace ejercicios tendrá una masa o densidad ósea baja, especialmente al envejecer.

Hay dos tipos de ejercicios importantes para construir y mantener la masa ósea y la densidad. El sostener un peso requiere que sus huesos y músculos luchan contra la gravedad. Por ejemplo, cualquier ejercicio en el que su peso sostenido pos sus pies y sus piernas como es el correr, caminar, y el fútbol.

Los ejercicios de resistencia son el segundo tipo. Estos usan la fuerza muscular para mejorar la masa muscular y la fuerza de los huesos, como son las pesas libres y los equipos de pesas.

Tenga cuidado cuando haga ejercicios si usted está débil, ha tenido una fractura o se cae frecuentemente. Revise con su enfermera practicante avanzada antes de comenzar un régimen de ejercicios.

### Pruebas de la densidad mineral en los huesos

Su enfermera puede desear que usted se haga una prueba de la densidad mineral en sus huesos, la cual es la única vía de determinar si usted tiene osteoporosis y también determinar su riesgo de fracturas en un futuro. El diagnóstico temprano de la osteoporosis es importante, ya que la enfermedad puede desarrollarse durante años sin que usted lo sepa. Usted no querrá esperar hasta tener una fractura para saber que ya tiene osteoporosis.

Hay diferentes métodos para medir la densidad mineral en sus huesos. Todas las pruebas son seguras y no producen dolor. La densidad ósea en su columna, cadera o muñeca se mide y compara con dos estándares diferentes para identificar su riesgo de fractura. Hablando de forma general, mientras menor es la densidad ósea, mayor es el riesgo de fractura.

### Medicamentos

No hay cura para la osteoporosis, pero algunas medicinas pueden ayudar a prevenir o tratar la enfermedad. Hable con su enfermera practicante avanzada para que conozca si algunas de esas medicinas son apropiadas para usted.

Alguna de la información fue adaptada de: The National Osteoporosis Foundation, disponible en línea en [www.nof.org](http://www.nof.org).



## Notas

*La intención de este folleto es para explicar y servir como recordatorio de una condición médica. El folleto es una guía general solamente. Si tiene preguntas específicas, asegúrese de discutir las con su médico o profesional de salud. El folleto puede ser reproducido para distribución a pacientes.*