

OSTEOPOROSIS: MANTÉN TUS HUESOS SANOS



La **salud de los huesos** es importante a cualquier edad, y es que los huesos nos dan soporte, nos permiten movernos y protegen los órganos internos de nuestro cuerpo. Los huesos cambian continuamente, nuestro cuerpo tiene la capacidad de generar tejido óseo nuevo, y el tejido óseo existente se desgasta. Por eso, a medida que envejecemos, vamos alcanzando la densidad ósea máxima (alrededor de los 30 años). Es decir, se pierde ligeramente más densidad ósea de la que se gana.

Cuando no mantenemos huesos sanos; existe la posibilidad de tener huesos débiles y desarrollar condiciones de salud como la osteoporosis. La osteoporosis es una enfermedad en la cual los huesos se vuelven frágiles y más propensos a fracturas. Por otro lado, si la masa ósea es baja, pero no es lo suficientemente baja para ser osteoporosis es conocida como osteopenia.

FACTORES DE RIESGO

Existen varios factores de riesgo que pueden aumentar la probabilidad de que desarrolles osteoporosis, como:

- ✓ Edad
- ✓ Género
- ✓ Raza
- ✓ Alimentación
- ✓ Inactividad física
- ✓ Condiciones de salud existentes
- ✓ Tratamientos médicos
- ✓ Tamaño del cuerpo

Sin embargo, puedes tomar hacer cambios en tu vida para mantener los huesos sanos y fuertes.

Lleva un estilo de vida saludable

- No fumes, ni consumes alcohol en exceso.
- Asiste a tus citas y consulta cualquier inquietud con tus médicos.
- Si tomas medicamentos, úsalos según la recomendación de tu médico o farmacéutico.

Haz actividad física

- Los huesos se fortalecen cuando hacemos ejercicios. Realiza 30 minutos al día. Los mejores ejercicios para los huesos, son los ejercicios de fortalecimiento y en los que sostiene tu propio peso, como caminar, subir escaleras, levantar pesas y bailar.

Realízate la densitometría ósea

- La densitometría ósea es un tipo de radiografía de dosis baja que mide el calcio y otros minerales en los huesos. Se usa para: diagnosticar osteopenia y/o osteoporosis, predecir el riesgo de futuras fracturas y ver si el tratamiento para la osteoporosis está funcionando.
- Se recomienda en mujeres mayores de 65 años y hombres mayores de 70 años.

Mantén alimentación adecuada

- Consume una alimentación balanceada y rica en calcio y vitamina D.
- Tu cuerpo necesita calcio para mantener los huesos densos y fuertes.
- La vitamina D ayuda a tu cuerpo a absorber el calcio.

EJEMPLOS DE ALIMENTOS

Calcio

leche, queso, yogur, hortalizas de hoja verde (brócoli, col rizada), almendras, nueces, semillas de girasol, legumbres secas, salmón y saldina

Vitamina D

yema de huevo, pescado de mar (atún, salmón y caballa), hígado de res, champiñones, leche y jugo fortificado con vitamina D

Las cantidades de calcio se expresan en miligramos (mg) y las de vitamina D se expresan en unidades internacionales (UI). Las recomendaciones para los adultos de 51 años en adelante es:

✓ Mujeres: 1,200 mg de calcio diariamente

✓ Hombres: 1,000 mg de calcio diariamente

✓ Hombres y mujeres: 800 a 1,000 UI de vitamina D diariamente.

Pregúntele a tu médico cuál es la cantidad ideal para ti. Si tienes deficiencia de vitamina D podrías necesitar cantidades más grandes de suplemento de vitamina D. Sin embargo, demasiado calcio o vitamina D puede aumentar el riesgo de cálculos en los riñones.

SEGURIDAD SIEMPRE

Las caídas pueden causar la fractura de un hueso, especialmente si se tiene osteoporosis. La buena noticia es que la mayoría de las caídas se pueden prevenir. ¿Cómo?

- ✓ Realiza ejercicios para mejorar el equilibrio y la coordinación.
- ✓ Revisa tu hogar en busca de peligros como alfombras arrugadas o sueltas y mala iluminación. Coloca agarraderas en el baño, cerca del inodoro y dentro de la ducha o bañera. Mantén los cables de tu hogar de manera segura para evitar tropiezos.
- ✓ Notifícale a tu médico si tienes síntomas como; mareos, desbalance, somnolencia, visión borrosa, problemas de audición, dolor o debilidad en las piernas o pies.
- ✓ Cuando tomes alguna medicina, lee su etiqueta y revisa si tiene algún efecto secundario que pueda hacerte propenso a una caída; por ejemplo; "puede causar sueño".
- ✓ Utiliza zapatos cómodos y seguros, preferiblemente cerrados y con suela de goma para que no resbalen. Evita caminar en medias o chancletas.
- ✓ Si te han recomendado el uso de bastones, muletas o andadores debe usarlos siempre.
- ✓ Al despertar; antes de salir de la cama, siéntate primero por unos minutos. Esto es para evitar que la presión arterial baje, te cause mareo y te caigas.
- ✓ Siempre usa el pasamano, al bajar escaleras.

Referencias:

<https://www.bones.nih.gov/health-info/bone/espanol/salud-hueso/bone-health-for-life-espanol#4>
<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000506.htm>
<https://www.nia.nih.gov/espanol/prevenga-caidas-fracturas>

Salud Completa **MCS** Classicare (HMO)

MCS Classicare es un plan HMO suscrito por MCS Advantage, Inc. H5577_11621222_C

www.mcsclassicare.com

    @MCSPuertoRico