

Mensual
Bienestar
Destacar
por PSA

EN BUENA SALUD

SUS HUESOS SON IMPORTANTES! LO QUE DEBERÍA SABER SOBRE LA OSTEOPOROSIS.

Sus huesos son el esqueleto de su cuerpo, lo cual le permite moverse y también proteger sus órganos. Calcio y fósforo son almacenados en sus huesos, y son valiosos minerales necesarios para fortalecer sus huesos, ayudar a sus nervios y músculos, riñones, vasos sanguíneos, y prevenir coagulación.

Una de las condiciones más comunes que puede afectarlos es la Osteoporosis, o "huesos porosos." En la parte interior, los huesos se miran como un panal de abejas con muchos espacios pequeños. La osteoporosis agranda los espacios normales dentro de los huesos, lo cual rebaja la densidad y fuerza óseas. Por esta razón, las personas con Osteoporosis tienen un mayor riesgo de romperse los huesos (especialmente las costillas, caderas, muñecas, y espinas) haciendo actividades rutinarias, tales como intentando agarrar algo o simplemente levantándose.

Según [el Centro Nacional de Recursos NIH para la Osteoporosis y Enfermedades Relacionadas de los Huesos](#), más de 53 millones de personas en los Estados Unidos tienen o están en un riesgo muy alto de desarrollar Osteoporosis. Las mujeres son más probables a tener Osteoporosis porque naturalmente empiezan con menos densidad que los hombres, y continúa decreciendo con la pérdida de estrógeno con el paso del tiempo.

Síntomas y prevención

Desafortunadamente, las etapas tempranas de la Osteoporosis no tienen ningún síntoma o avisos. Si usted tiene síntomas, puedes incluir disminución de las encías, debilidad al sostener algo, y uñas débiles y quebradizas. Si usted tiene una historia familiar de osteoporosis, asegúrese de dejarle saber a su doctor. Siga los consejos a continuación para mantener sus huesos saludables. Asegúrese de hablar con su doctor antes de iniciar cualquier régimen.

Calcule su Insumo de Calcio:

Más calcio no siempre es mejor. Su insumo diario de calcio debería ser:

- 1,000 mg si usted tiene 50 años de edad o menos
- 1,200 mg si usted tiene 51 años de edad o más

Usted puede obtener la mayoría del calcio que su cuerpo necesita con una dieta saludable. Intente calcular su insumo

de calcio diario mirando las etiquetas nutricionales, las cuales muestran su insumo basado en porcentajes. Así que, 25% del calcio diario significa que usted está consumiendo 250mg de calcio por porción. Usted también puede revisar el porcentaje de la recomendación de calcio diaria (RDA) en aplicaciones como www.myfitnesspal.com. Suplemente solo lo que le hace falta.

Calcule su Insumo de Vitamina D:

Su cuerpo necesita vitamina D para poder absorber el calcio. Su hígado y riñones producen vitamina D cuando su piel está expuesta al sol, pero muchos de nosotros no obtenemos el RDA del sol por el uso del protector solar, nuestro tono de piel, o cambios de temporada. También es difícil encontrar vitamina D en comidas a menos de que hayan sido fortificadas. Su objetivo debería ser:

- 600 unidades internacionales (IU) de vitamina D por día si usted tiene 70 años o menos
- 800 IU si usted tiene 71 años o más

Hable con su doctor sobre sus necesidades específicas.

Calcule Su Insumo de Proteína:

Comer proteína aumenta la densidad ósea. El índice RDA de insumo de proteína es 0.4 mg por libra del peso de nuestro cuerpo.

Haga Más Ejercicio:

El ejercicio estimula las células que crean huesos fuertes. Como parte de su régimen de ejercicios, aumente ejercicios que tengan pesas y resistencia por lo menos tres o cuatro días a la semana.

Implemente Estos Otros Hábitos Saludables:

Nunca es muy tarde para adaptar hábitos saludables y proteger sus huesos. Si usted piensa que tiene un problema con sus huesos, hable con su doctor lo más pronto posible, y si se aplica, considere lo siguiente:

- Deje de fumar
- Limite el consumo del alcohol
- Mantenga un peso saludable
- Coma una dieta balanceada
- Manténgase activo