



EXCLUSIVO DE INTERNET

# Osteoporosis y calcio

## ¿Que es osteoporosis?

Osteoporosis es una enfermedad que debilita los huesos. Conforme avanza la enfermedad, los huesos pueden resultar tan frágiles que se fracturan hasta sin causa. Estos huesos fracturados frecuentemente ocurren en la cadera, columna vertebral (espina dorsal) o en las muñecas. Sin embargo, cualquier hueso del cuerpo puede ser afectado, lo cual puede causar incapacitación, e incluso puede causar la muerte.

Osteoporosis es reconocida como la "enfermedad silenciosa" porque la fragilidad de los huesos ocurre sin darse uno cuenta. No hay remedio para la osteoporosis. Por eso es importante mantener los huesos fuertes.

## Factores de riesgo

¿Cuales son los riesgos de desarrollar la osteoporosis, y quienes están mas a riesgo?

- Mujeres—despues de la menopausia los niveles de estrógeno en el cuerpo disminuyen, al igual que la osteoporosis aumenta; se piensa que las mujeres pierden de 1-3 por ciento de la masa osea, cada año, despues de la menopausia.
- Historia familiar de la osteoporosis
- Ser menudo de cuerpo
- Dieta baja en calcio
- Nivel de testosterona baja (en hombres)
- Fumar
- Tomar alcohol
- Inactividad con mínimo soporte en peso
- Edad avanzada

## Prevención Incluye Calcio

A la edad de 20 años, los huesos de ambos hombres y mujeres alcanzan su fuerza máxima. Así que niños y adolescentes deberían formar huesos fuertes a una edad temprana. Esto requiere una dieta balanceada, alta en calcio y vitamina D, ejercicio diariamente, y no fumar ni tomar bebidas alcohólicas. Personas de 19-50 años de edad deben tomar 1,000 miligramos de calcio diariamente. Personas mayores de 50 años deben tomar 1,200 miligramos de calcio diariamente. Desgraciadamente, la mayoría de los Americanos toman menos de 800 miligramos de calcio diariamente.

Estas comidas contienen buenas cantidades de calcio: leche de grasa reducida, queso, brócoli, y comidas con calcio agregado como: jugo de naranja, barras de desayuno, y cereales. Leche

descremada en polvo agregada a guisados, panes, sopas, purés, chocolates, galletas, y salsas (gravy) es un buen modo de aumentar calcio en la dieta.

Recuerde que la vitamina D es necesaria para absorber el calcio. La piel normalmente fabrica vitamina D cuando se expone al sol. La gente que casi no se expone al sol, tendrá que aumentar su consumo de vitamina D. Productos de leche, pescado del mar, yemas de huevo y el hígado son buenas formas naturales de vitamina D, aunque muchas comidas contienen vitamina D agregada.

Ejercicio que carga peso es necesario para mantener huesos fuertes y reducir el riesgo de fracturas. Una caminata de 20-30 minutos al día lo lograra. Otros ejercicios que cargan peso incluyen subir escalones, bailar, correr despacio, y deporte de raqueta. Personas de edad avanzada que no hagan ejercicio regularmente, deben consultar a su profesional de salud antes de empezar un programa de ejercicio.

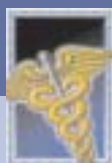
## Calcio sin receta

Si no puede obtener suficiente calcio por las comidas, puede comprar suplementos de calcio, los cuales se venden en dosis y preparaciones variadas. Su farmacéutico ("botiquero") le puede ayudar escoger el complemento mejor que cumple con lo que necesite su cuerpo. El farmacéutico también le puede avisar si hay alguna interacción con comida o otras medicinas. Formas masticables o líquidas de calcio se disuelven más rápido en el estomago. Es mejor tomar calcio en dosis chicas, 500 miligramos o menos, varias veces al día (dosis máxima 1200 - 1500 miligramos por día para un adulto) para reducir irritación en él estomago. Es muy importante leer las etiquetas de las botellas de calcio, ya que muchas formas contienen vitamina D, la cual le puede ayudar a absorber el calcio que escoja.

## Medicinas que ocupan receta

Cuando la osteoporosis avanza, su doctor puede recetarle medicinas que previenen o tratan la osteoporosis. Hoy hay cinco drogas aprobadas por FDA (Administración de Comida y Drogas) para esos usos. Para saber si usted puede beneficiarse por tomar una de estas medicinas, pregúntele a su medico.

*Completado por Jon Ludwig, MHA, BSN, RN, vice presidente de administración en el Hospital de Bridgton, ME (Bridgton Hospital).*



## Notas

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