

# MITOS O HECHOS ACERCA DE LA OSTEOPOROSIS

- ***La osteoporosis no se presenta en los hombres.***

**Mito**

Los hombres pueden y de hecho, contraen osteoporosis. El veinte por ciento de las personas con esta enfermedad son hombres. No obstante, los hombres tienen un riesgo menor de contraer la enfermedad porque comen más (y por lo tanto obtienen más calcio), tienen una concentración máxima de masa ósea mayor (mayor densidad), y por lo general no experimentan el equivalente a la menopausia.

- ***La dieta alimenticia puede proporcionar todo el calcio que un cuerpo necesita.***

**Hecho**

Las personas sanas que comen dietas alimenticias balanceadas pueden obtener una cantidad adecuada de calcio. Durante esta sesión, los participantes aprenderán más acerca de los alimentos ricos en calcio.

- ***Si su abuela tuvo osteoporosis, usted también la tendrá.***

**Mito**

Todas las mujeres corren el riesgo de contraer osteoporosis. La herencia es sólo uno de los muchos factores de riesgo. Sin embargo, el tener uno o más factores de riesgo no significa que una persona tendrá osteoporosis. Podemos hacer muchas cosas para promover la fortaleza de los huesos.

- ***Los productos lácteos son la única fuente de calcio.***

**Mito**

Aunque la leche, el yogur y el queso son las fuentes más ricas de calcio, esta presentación le dará información acerca de otros alimentos que también proporcionan calcio, tales como el tofu, frijoles, y verduras de hoja verde oscura. Las pastillas (comprimidos) de calcio son una fuente adicional de calcio para las personas que no pueden o que no lograrán satisfacer los requisitos de calcio con sus dietas alimenticias.

- ***Si usted tiene osteoporosis, usted no puede hacer nada al respecto.***

**Mito**

Las personas que han recibido un diagnóstico de osteoporosis deben adoptar precauciones de seguridad para ayudar a prevenir caídas. Los hábitos alimenticios sanos y el ejercicio pueden disminuir la pérdida de hueso, para aquellas personas que han recibido un diagnóstico de osteoporosis. Un médico también puede recetar medicamentos. Todos los tratamientos para la osteoporosis deben ser supervisados por un médico.

- **Los huesos dejan de crecer cuando alcanzamos nuestra estatura máxima (aproximadamente a los 20 años de edad). Mito**

Los huesos continúan aumentando su masa y densidad durante la temprana edad adulta (entre las edades de los 20 y 30 años).

- **El ser propenso a fracturas puede ser una indicación de osteoporosis. Hecho**

La osteoporosis es llamada con frecuencia la “enfermedad silenciosa” porque no es evidente en sus primeras fases. Las radiografías normales no muestran la pérdida de hueso hasta que se ha perdido el 30% del hueso. En algunas ocasiones una fractura es la primera indicación del adelgazamiento de los huesos.

- **El bajo consumo de calcio durante la adolescencia puede causar osteoporosis más tarde en la vida. Hecho**

Durante la adolescencia ocurre una gran cantidad de crecimiento de los huesos, por lo que existe una gran necesidad de calcio. Los huesos que no obtienen suficiente calcio durante este periodo son más susceptibles a las fracturas que pueden ocurrir en años posteriores.

- **El hacer ejercicio es peligroso para las personas mayores de edad. Mito**

El hacer ejercicio no sólo disminuye la pérdida de hueso sino que también puede prevenir el riesgo de fractura. El ejercicio mejora la postura y aumenta el desarrollo muscular y el equilibrio. Todas las personas deben consultar a un médico o a un profesional del cuidado de la salud antes de empezar cualquier programa de ejercicio.