

Qué puede hacer para prevenir la osteoporosis?

Hay algunos factores de riesgo para la osteoporosis que no se pueden cambiar, pero otros si se pueden modificar, como no fumar y tomar menos alcohol y bebidas con cafeína. Lo mas importante que usted puede hacer es comer alimentos ricos en calcio y hacer ejercicio.

El calcio es un mineral que se encuentra en los huesos y ayuda a mantenerlos fuertes. Los alimentos son la fuente natural de calcio. Si usted tiene entre 9 y 18 años o mas de 50 años de edad, usted necesita 3 a 4 porciones de calcio al día. Para el resto de las personas, 2 a 3 porciones al día son suficientes.

Una porcion de calcio puede obtenerse en:

- 1 taza (8 onzas) de leche descremada
- 2 tazas de queso cottage (cottage cheese)
- 1 taza de yogur bajo en grasa
- 3 tazas de brocoli
- 1 taza de legumbres de hoja verde o nabos

Si usted no puede tomar o tolerar la leche, consulte con su médico sobre suplementos de calcio en tabletas.

Ejercicios que pueden prevenir o reducir la osteoporosis.

Ejercicios que utlizan el peso corporal de la persona y que se hacen de pie, como caminar o bailar, son buenos para prevenir la pérdida de hueso.

Ejercicios con pesas ayudan a fortalecer los músculos. Para prevenir lesiones, usted debe consultar con un terapeuta físico o médico antes de empezar a usar pesas.

Siempre consulte con su médico antes de empezar un programa de ejercicios.

Como sabré si tengo osteoporosis?

En el pasado, muchas personas no sabian que tenian osteoporosis hasta que sufrieron una fractura de huesos. Hoy, una prueba de su densidad mineral ósea puede detectar si usted tiene osteoporosis o si está perdiendo hueso. La prueba se realiza en la columna vertebral y la cadera, utilizando una maquina llamada "DXA." Toma solo 15 minutos y no produce dolor. Medicare y otras compañías de seguro usualmente cubren el costo de esta prueba si su médico pide el examen. Si usted piensa que podria tener osteoporosis o tiene varios factores de riesgo, pregúntele a su médico si necesita una prueba de densidad ósea.

Qué sucede si la prueba demuestra que tengo osteoporosis?

Hay medicamentos disponibles que usted puede tomar para prevenir la pérdida de calcio de los huesos. Basado en su salud general, su médico decidirá qué medicamento es mejor para usted. Si usted continua tomando calcio, haciendo ejercicios, no fuma, y limita el alcohol y la cafeína, tendrá una mejor respuesta al tratamiento.

Para más información sobre la osteoporosis, llame a su médico o visite la pagina web de osteoporosis en:
www.doh.state.fl.us

Programa de
Osteoporosis
Prevención
y Educación

**Departamento de Salud
del Estado de Florida**



Prevenga la Osteoporosis.

Tome los pasos necesarios.

▶ **Coma alimentos ricos en calcio**

▶ **Haga ejercicio**

▶ **Limite el alcohol y la cafeína**

▶ **No fume**

Programa de
Osteoporosis
Prevención
y Educación

nunca sera muy joven ni muy viejo para prevenir la osteoporosis.

Tome los pasos necesarios.



Qué es la osteoporosis?

Osteoporosis significa “huesos porosos” o “huesos con hoyos.” Es una enfermedad donde los huesos se vuelven delgados y frágiles y se fracturan con facilidad. Se la llama la “enfermedad silenciosa” porque la pérdida de calcio de los huesos (o masa ósea) sucede sin dolor o síntomas. Muchas personas no saben que tienen osteoporosis hasta que los huesos se vuelven tan frágiles que se fracturan. Cuando una persona tiene osteoporosis, hasta un pequeño golpe puede causar una fractura.

Por qué es importante esta enfermedad?

La osteoporosis es importante porque:

- ▶ Una de cada dos mujeres mayores de 50 años de edad se fracturará un hueso.
- ▶ El tratamiento de una fractura de cadera puede costar más de \$21,000.
- ▶ Si sufre una fractura de cadera, podría pasar de dos a tres semanas en el hospital, además de recibir terapia física diariamente (hasta por tres meses).
- ▶ Si se fractura la cadera, hay posibilidades de que no pueda caminar sin ayuda.
- ▶ Al fracturarse la cadera, las personas mayores de 50 años aumentan su riesgo de morir en el año siguiente en 20%.
- ▶ Aunque las personas mayores de 50 años de edad son más susceptibles a tener osteoporosis, es importante empezar a prevenir esta enfermedad durante la juventud. Usted puede aumentar su masa ósea (la cantidad de calcio en los huesos) hasta los 30 años de edad. Cuanta más masa ósea se tiene al envejecer, menor es el riesgo de tener osteoporosis.



Tendré osteoporosis yo?

Perder calcio de los huesos es un proceso natural a medida que envejecemos, pero no a todos nos dará osteoporosis. Hay ciertos factores que pueden acelerar la pérdida de calcio del hueso y aumentar el riesgo de tener osteoporosis. Estos factores son:

- ▶ Ser mujer.
- ▶ Tener huesos pequeños o ser delgada (o).
- ▶ Ser blanca(o) o Asiática(o).
- ▶ Tener menos de 45 años de edad y no tener menstruaciones regulares.
- ▶ Estar en la menopausia.
- ▶ Alguien en su familia tiene osteoporosis.
- ▶ No hacer ejercicio.
- ▶ Fumar cigarrillos.
- ▶ Tomar en exceso alcohol o bebidas con cafeína como el café, té o gaseosas.
- ▶ No comer suficientes alimentos ricos en calcio, como la leche, queso, yogur y vegetales o legumbres de hojas verdes.
- ▶ La desnutrición o vomitar cada vez que coma.
- ▶ Tomar cortisona por tiempo prolongado.

Si no está segura(o) si usted tiene algunos de estos factores de riesgo, consulte con su médico.