

# The Jean Hailes *Foundation* for women's health

## La salud de los huesos – prevención de la osteoporosis

### Información sobre los huesos

El hueso es un tejido vivo formado por células óseas especializadas. Al igual que el resto de nuestros cuerpos, se descompone y renueva constantemente. Durante la infancia, se produce más hueso del que se descompone, y por lo tanto los huesos crecen. El crecimiento de los huesos está casi completado al final de la pubertad, con solo un pequeño aumento de la resistencia ósea después de los últimos años de la adolescencia.

A los 35 años, más o menos, se produce un desequilibrio entre la producción y la descomposición del hueso. Tanto en el hombre como en la mujer, esto da como resultado una disminución gradual de la resistencia ósea a medida que se va envejeciendo.

La hormonas sexuales juegan un papel fundamental en el mantenimiento de la resistencia ósea. En las mujeres, los niveles de estrógeno decrecen al alcanzar la menopausia y esto ocasiona que se acelere la pérdida ósea.

*Durante los primeros cinco años después de la menopausia, la mujer pierde un promedio del 10% de su masa ósea.*

### ¿Qué es la osteoporosis?

La osteoporosis ocurre cuando los huesos pierden su fortaleza y densidad debido a la pérdida de calcio, se vuelven frágiles y se fracturan más fácilmente.

Generalmente, no se percibe ninguna señal de que se esté desarrollando la osteoporosis hasta que ocurre una fractura. Las fracturas más comunes son en la columna vertebral, la cadera y la muñeca y frecuentemente ocurren como resultado de una pequeña caída. Las fracturas osteoporóticas de la columna causan pérdida de estatura, dolor y gradualmente contribuyen a formar espaldas enorvadas.

### ¿Es común la osteoporosis?

Más del 50% de las mujeres y uno de cada tres hombres que sobrepasan la edad de 60 años sufrirán fractura de hueso debido a la osteoporosis.

### ¿Cuáles son los factores de riesgo que causan la osteoporosis?

- el historial familiar sobre esta condición
- las cantidades inadecuadas de calcio en la dieta
- el fumar cigarrillos
- el alcohol – más de dos bebidas estándar por día
- la cafeína – más de tres tazas de té o café por día
- la inactividad física
- la menopausia precoz – antes de los 45 años
- el ser de cuerpo delgado y pequeño
- la ausencia prolongada de períodos menstruales que pueden ocurrir debido al exceso de ejercicio y a la dieta, con la consecuente posible disminución del estrógeno
- el uso prolongado de ciertos medicamentos, tales como los corticoides para la artritis reumatoide y el asma
- la deficiencia de vitamina D.

The Jean Hailes Foundation for Women's Health

Education Unit  
PO Box 1108, Clayton South,  
Victoria, Australia 3169  
173 Carinish Road, Clayton,  
Victoria, Australia 3168

*tel* (03) 9562 6771  
*toll-free* 1800 151 441  
*fax* (03) 9548 9120  
*email* [education@jeanhailes.org.au](mailto:education@jeanhailes.org.au)  
*web* [www.jeanhailes.org.au](http://www.jeanhailes.org.au)

ACN 092 915 618

# La salud de los huesos – prevención de la osteoporosis

## ¿Cómo puede reducirse el riesgo?

### **Dieta sana**

Coma una dieta sana – mucha fruta fresca, verduras y granos integrales. En particular, coma alimentos que sean ricos en calcio. El calcio es esencial para formar y mantener huesos fuertes y sanos, y para ayudar a las funciones de los músculos y el sistema nervioso. La ingestión mínima diaria recomendada de calcio en la dieta es:

- Niños 1-3 años 500 mg./día
- Niños 4-8 años 700 mg./día
- Niños 9-11 años 1000 mg./día
- Adolescentes 12-18 años: 1300 mg./día
- Hombres 19-70 años: 1000 mg./día
- Hombres >70 años: 1300 mg./día
- Mujeres 19-50 años: 1000 mg./día
- Mujeres >50 años: 1300 mg./día

Los productos lácteos son la mejor fuente de calcio. Contienen altos niveles de calcio de fácil absorción por el cuerpo. Escoja las variedades de bajo contenido de grasa para reducir el riesgo de ganar peso y la subida de los niveles del colesterol. El pescado en lata con espinas comestibles también es una buena fuente de calcio.



Cada porción equivale aproximadamente a 300 mg de calcio)

### **Vitamina D**

La vitamina D ayuda a incrementar la absorción del calcio por el sistema gastrointestinal y los riñones y lo pone a la disposición de los tejidos del cuerpo y la sangre. También ayuda a depositar el calcio en los huesos.

La fuente principal de vitamina D para el cuerpo proviene de la exposición de la piel a la luz solar. Las investigaciones han demostrado que muchas personas sufren deficiencia de vitamina D debido a que pasan mucho tiempo dentro de los edificios. Solamente se necesitan de 10 a 15 minutos de exposición al sol exterior para producir la vitamina D. Sin embargo, es importante evitar la exposición excesiva a la luz del sol, especialmente en el verano, debido al riesgo de dañar la piel y de contraer cánceres de piel.

### **Actividad física**

Los ejercicios regulares con pesas y los de entrenamiento de fortalecimiento incrementan la masa muscular a cualquier edad. Estimulan el crecimiento de los huesos y mejoran la flexibilidad y coordinación. Las actividades que se recomiendan son andar, correr, jugar al tenis y bailar, por lo menos 30 minutos tres o cuatro veces por semana.

### **Otras medidas**

- Evite fumar cigarrillos.
- Reduzca la ingestión de alcohol y cafeína.

## ¿Cómo se diagnostica la osteoporosis?

La mejor forma de diagnosticar la osteoporosis es evaluar la densidad ósea. Generalmente esto se lleva a cabo por medio de la técnica conocida por DEXA, en la que se utiliza la tecnología de los Rayos-X. Se usan dosis mínimas de radiación, se obtienen resultados exactos y puede utilizarse para vigilar los efectos del tratamiento y/o el progreso de la enfermedad.

## ¿Dónde puedo obtener mayor información?

[www.jeanhailes.org.au](http://www.jeanhailes.org.au)  
[www.bonehealthforlife.org.au](http://www.bonehealthforlife.org.au)  
[www.osteoporosis.org.au](http://www.osteoporosis.org.au) – Osteoporosis Australia  
(02) 9518 8140