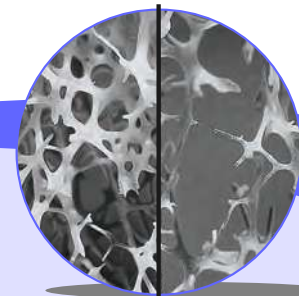


# Su guía para tener huesos fuertes



La osteoporosis es una enfermedad que hace que los huesos se rompan fácilmente ante un acontecimiento menor como levantar un objeto, torcerse, tropezarse, resbalar o caerse. La mayoría de las fracturas osteoporóticas se producen en la cadera, la columna, el hombro o la muñeca.

Los huesos rotos pueden causar dolor. Incluso después de que sanan, usted podría no estar fuerte. Una cadera rota, por ejemplo, es particularmente grave en el caso de personas mayores y a menudo provoca discapacidad.



Hueso sano | Hueso con osteoporosis

## Una buena alimentación es importante para tener huesos fuertes

- Coma una dieta equilibrada que incluya los cuatro grupos de comidas para ayudar a mantener los huesos fuertes y prevenir fracturas.
- La vitamina D es importante para que sus huesos estén fuertes y también previene caídas. Todos los adultos en Canadá deberían tomar un suplemento de vitamina D todo el año. Consulte a su médico para que le indique la dosis adecuada para usted.
- El calcio es importante para la salud de los huesos. Es mejor obtener el calcio de fuentes alimentarias como la leche, el queso, el yogur, las bebidas de arroz/almendras/soja fortificadas con calcio y el jugo de naranja fortificado con calcio. Si no come muchos productos lácteos u otros alimentos fortificados con calcio, es posible que necesite un suplemento de calcio. No tome suplementos de calcio por su cuenta; primero consulte a su médico.
- Limite la cantidad de alcohol en su dieta a dos copas por día o menos.
- No fume.

### ¿Cuánto calcio y vitamina D necesita a diario?

Edad	Calcio	Vitamina D
19-50	1000 mg	400 - 1000 IU
50+	1200 mg	800 - 2000 IU

mg = miligramos

IU = unidades internacionales

## Contenido de calcio en algunos alimentos comunes

Alimento	Porción	Calcio
Leche: 2%, 1%, descremada, chocolatada	1 taza/250mL	300 mg
Leche enriquecida con calcio	1 taza/250mL	400 mg
Queso: Cheddar, Edam, Gouda	1 cubo de ¼"/3 cm	245 mg
Yogur natural	¾ taza/185mL	295 mg
Salmón con espinas, enlatado	½ lata/105 g	240 mg
Bebida de arroz o soja fortificada	1 taza/250mL	285 mg
Jugo de naranja fortificado	1 taza/250mL	300 mg
Porotos de soja cocinados	1 taza/250mL	170 mg
Tofu con sulfato de calcio	3 oz/84 g	130 mg
Avena instantánea enriquecida con calcio	1 bolsa/32 g	150 mg
Higos disecados	10	150 mg



### Haga ejercicio para mantener sus huesos y músculos fuertes

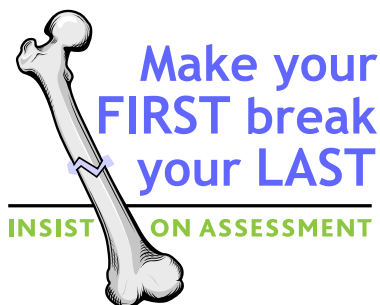
- Los músculos fuertes ayudan a que los huesos se mantengan fuertes. Realice ejercicios para aumentar la fuerza muscular utilizando bandas elásticas o pesas al menos 3 veces a la semana y trabaje todos los grupos musculares principales.
- Las caídas pueden hacer que los huesos se rompan. Mejore el equilibrio y la coordinación con ejercicios diarios de equilibrio o tai-chi.
- Haga ejercicio aeróbico durante un mínimo de 30 minutos diarios. Para mantener la fortaleza de los huesos, aquellos ejercicios en los que los huesos deben cargar el peso del cuerpo (por ej., caminar rápidamente, bailar) son mejores que los ejercicios en los que su peso está sostenido por otro elemento (por ej., nadar, andar en bicicleta).
- Haga ejercicios para mantener o mejorar la postura diariamente, como extensiones de columna.
- Las personas mayores que tienen osteoporosis o huesos de la columna fracturados necesitan contar con un programa de ejercicios que incluya fortalecimiento y equilibrio. Aquellos con fracturas de columna necesitan aprender cómo tener una alineación postural adecuada para hacer sus actividades diarias y deberían consultar a un terapeuta físico.

### ¿Está usted en riesgo?

Todas las personas mayores de 50 deben hablar con su médico sobre los riesgos de sufrir fracturas. Su médico deberá medir su altura todos los años y revisar sus factores de riesgo para evaluar si debería someterse a un estudio de densidad ósea. Algunos factores de riesgo importantes incluyen tener más de 65 años de edad, haber sufrido una fractura después de los 40, que uno de sus padres haya sufrido una fractura de cadera o si está tomando un medicamento denominado prednisona.

### Medicamentos para fortalecer los huesos

A veces una buena dieta y el ejercicio no son suficientes para mantener a los huesos fuertes y evitar fracturas. Quizás también necesite tomar un medicamento. Consulte a su médico para saber qué es lo mejor para usted.



**Osteoporosis Canada**  
**1-800-463-6842**  
**www.osteoporosis.ca**