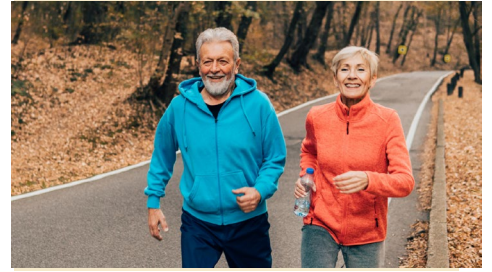


HUESOS SANOS, USTED SANO



(Prevención de osteoporosis.... continuación)

¡Unos huesos sanos son importantes para su bienestar y su calidad de vida! Las enfermedades de huesos como osteoporosis causan que sus huesos sean frágiles y débiles, y pueden disminuir su altura, postura, movilidad e independencia. **El 80 % de los americanos con osteoporosis son mujeres, y una de cada dos mujeres mayores de 50 años se romperá un hueso debido a la osteoporosis.** ¡Lo que es más alarmante: ¡es que cuando la osteoporosis está ocurriendo, no se siente.!

Afortunadamente, hay cosas que puede hacer para prevenir osteoporosis (*prevención primaria*) y también para proteger los huesos de fracturas y quiebros, si ya empezaron a debilitarse (*prevención secundaria*).

Factores de riesgo de osteoporosis:

Incontrolable: edad*, género, estructura corporal pequeña/peso bajo, etnicidad (gente caucásica tienen el riesgo más alto), historial médico (problemas tiroideos, trastorno alimentario, enfermedad hepática, enfermedad renal, enfermedades inflamatorias), estrógeno bajo (pubertad de inicio tardío, extirpación de ovarios, menopausia temprana), historial familiar.

Controlable: falta de calcio y vitamina D, falta de ejercicios, fumar, consumo de alcohol

*Su cuerpo termina crear hueso nuevo y empieza perderlo con edad. Llega al máximo de masa ósea a la edad de 30 (la cantidad máxima varía por persona dependiendo de su nutrición y ejercicio durante adolescencia), y empieza a tomar masa de este hueso a mediados de los 30. La reducción más dramática ocurre durante menopausia.

Prevención de osteoporosis (prevención primaria):

Obtener suficiente calcio y vitamina D. Calcio y vitamina D son la clave para construir huesos fuertes, densos y mantenerlos fuerte.

Edad:	Calcio/día:	Edad:	Vitamina D/día:
adulto <50	1.000 mg	adulto <70	600 UI
50+	1.200 mg	70+	800 UI*

Fuentes de calcio: productos lácteos (leche, yogur, queso), ciertas verduras verdes y nueces/pepitas, comidas fortificadas con calcio, suplementos**
Fuentes de vitamina D: luz solar, pescado grasoso, comidas fortificadas, suplementos**

*Hasta 4.000 UI cada día es seguro para la mayoría de los adultos

**Pregúntale a un proveedor médico si necesita un suplemento y cual tipo/dosis es correcto.

PARA MÁS INFORMACIÓN:

National Institutes of Health: nia.nih.gov/espanol

Huesos sanos: huesosanos.org/

Wisconsin Institute for Healthy Aging (opción en español disponible):

wihealthyaging.org/programs/falls-prevention-programs/stepping-on/

Ejercicio. El ejercicio fortalece los huesos y los músculos que los rodean. Haga ejercicio de soporte de peso como sentadillas, caminar, levantando pesas, subir escaleras/cinta de entrenamiento, bandas resistentes, etcétera 2-3 veces/semana.

Evita fumar y limita el consumo de alcohol. Evita fumar o trata de reducir, o dejar de fumar. Limita el consumo de alcohol a una bebida/día.

Prevención de fracturas (prevención secundaria):

Conozca el estatus de sus huesos. Una prueba de densidad ósea llamada DXA (por sus siglas en inglés) es recomendada para mujeres mayores de 65 o mujeres 50-65 quienes tienen factores de riesgo de osteoporosis. Intente el Chequeo de riesgo para osteoporosis aquí:

riskcheck.osteoporosis.foundation/es

Prevenir caídas. Lleve puesto zapatos con tracción buena, utilice el pasamanos en las escaleras, mantenga las áreas suficientes iluminadas y libre de desorden, cables y alfombras, use tapetes antideslizantes en la ducha o tina y use un andador ortopédico o bastón cuando sea necesario.

Considerar medicamentos. Hable con un proveedor médico sobre medicamentos que pueden ayudarle a disminuir la velocidad de descomposición de hueso.

Wisconsin Women's Health Foundation
608-251-1675 x 118 | wwhf.org



¡Usted tiene el potencial de prevenir enfermedades crónicas- y GrapeVine puede ayudar!

GrapeVine apoya los residentes de Wisconsin proporcionando información segura para la salud, y recursos para prevenir enfermedades crónicas y lograr su potencial máximo, sin importar su edad. Para más información visite: www.wwhf.org/grapevine-participant/