



# Evita la osteoporosis: huesos sanos y fuertes

Tomar medidas para prevenir o retrasar la aparición de la osteoporosis es muy importante para disfrutar de una buena calidad de vida. Sigue estos consejos

*Los expertos reunidos el 20 de octubre, Día Mundial de la Osteoporosis, destacan que la prevención es clave para evitar fracturas*

## 1 Si la osteoporosis no 'duele', ¿cómo se puede detectar?

Es una enfermedad crónica silenciosa porque no produce síntomas evidentes. Debilita el hueso poco a poco, haciéndolo más poroso, delgado y frágil, de forma que se puede romper con más facilidad.

\* La densitometría ósea es la principal prueba diagnóstica. Es indolora y mide la cantidad mineral del hueso.

## 2 Una enfermedad que afecta más a las mujeres

Cerca de 3 millones de personas sufre osteoporosis en España, según la Asociación Española contra la Osteoporosis (AECOS). Y cuatro de cada cinco son mujeres.

\* Afecta, sobre todo, a las mayores de 50 años y, aunque no todas sufren una fractura, las que sí la experimentan pueden ver mermada su calidad y esperanza de vida.

## 5 Empieza a prevenirla desde joven

La masa ósea se va formando desde niños y hasta los 30 años aproximadamente. A partir de entonces, empieza a disminuir. Si en los primeros años no se consigue una masa ósea adecuada, hay más riesgo de sufrir osteoporosis.

\* Sigue la dieta mediterránea, rica en calcio y vitamina D, y haz ejercicio de forma regular.

## 3 Después de la menopausia hay que estar alerta

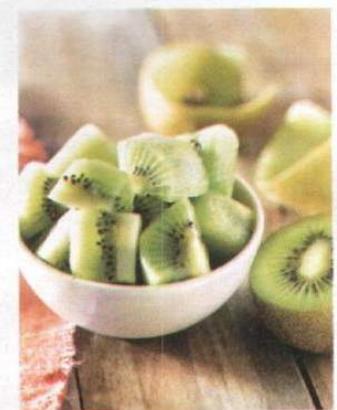
Ya que un tercio de las mujeres son diagnosticadas entonces, cuando se acelera la pérdida ósea. ¿Por qué?

\* Bajan los niveles de estrógenos, la hormona que mantiene los huesos en buen estado. Si el climaterio es antes de los 45 años, aumenta el riesgo de sufrir osteoporosis. No faltes a tus citas periódicas con el ginecólogo.

## 4 ¿Tu madre la ha padecido? ¿Eres muy delgada?

La osteoporosis es más frecuente en personas que tienen antecedentes familiares. Si tu madre la ha padecido, no descuides tu salud ósea y avisa al médico para que valore si hay que hacerte pruebas.

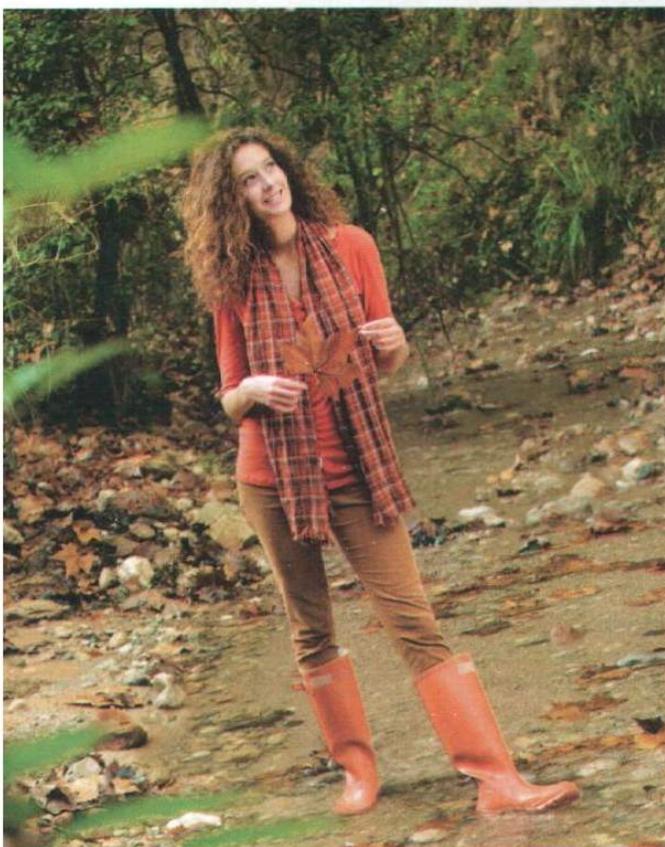
\* Además, afecta más a las mujeres de bajo peso y estatura porque su organismo fabrica menos cantidad de estrógenos.



## 6 Aumenta la dosis de calcio en tu dieta

A partir de los 40 años, si no realizas una ingesta adecuada de calcio, el organismo lo 'roba' de tus huesos, debilitándolos. Puedes conseguir tu dosis diaria recomendada con la alimentación.

\* Lácteos desnatados y pescado con espinas (sardinas, anchoas...), aceitunas, frutos secos, kiwis, lechugas, verduras de hoja verde...





### PUEDES FRENARLA

## ¿Cómo actuar si ya tienes osteoporosis?

Lo primero es seguir el tratamiento prescrito por tu médico y no abandonarlo.

**EN LA MAYORÍA DE CASOS** se puede frenar. "Hay tratamientos muy efectivos para evitar la pérdida de masa ósea y reducir el riesgo de fracturas", asegura el Dr. Josep Blanch, reumatólogo del Hospital del Mar de Barcelona.

**Y NUEVOS FÁRMACOS.** "Se prevé que en dos años saldrá al mercado un nuevo tratamiento, el odanacatib, que ha demostrado eficacia para prevenir fracturas vertebrales y de cadera", nos avanza el doctor.

### EVITAR LAS FRACTURAS

es vital. "La de cadera y la vertebral se asocian a incrementos en la mortalidad debido a las complicaciones asociadas: inmovilización, más riesgo de sufrir tromboembolismos pulmonares, infecciones...", añade.

### ¿QUÉ PUEDES HACER?

Sigue los mismos consejos: 15 minutos diarios de sol, práctica regular de ejercicio, toma lácteos, y evita alcohol y tabaco.

## 7 Y para absorber bien el calcio, toma vitamina D

No solo importa la cantidad de calcio que reciban los huesos sino que este se fije en la estructura ósea. Sin vitamina D, el cuerpo no lo absorbe.

\* El organismo la produce al exponerse al sol. Sal a pasear unos 15 minutos, evitando las horas centrales del día, y obtendrás sus beneficios. También la encontrarás en el pescado azul, la yema de huevo...

*Deja que el sol toque cada día tu cara, brazos y manos. Así tu cuerpo producirá vitamina D*

## 8 Prioriza las proteínas de origen vegetal

Abusar de la carne roja genera un exceso de proteínas que contribuye a la descalcificación de los huesos y puede favorecer que la osteoporosis aparezca.

\* Elige carnes blancas (pollo, pavo, conejo) y da preferencia a las proteínas de origen vegetal. Las obtendrás de las legumbres, cereales integrales, frutos secos, semillas...

## 9 Ejercicio físico moderado, un gran aliado

Ayuda a llegar a la madurez con mayor densidad ósea. Si no haces nada de ejercicio, empieza ahora, pues nunca es tarde para fortalecerse. El sedentarismo desmineraliza el hueso, por eso...

\* Camina, sube escaleras, baila... Dedícale de 10 a 30 minutos al día. También puedes hacer natación, taichi, yoga, estiramientos...

## 10 ¿Te has roto alguna vez un hueso?

Si es así, tienes más riesgo de padecer osteoporosis. Pero si evitas las caídas estarás haciendo mucho para protegerte. Aprende a prevenirlas. Sigue estos consejos:

\* Usa calzado de tacón bajo, evita obstáculos en casa y los suelos resbaladizos, ilumina bien las escaleras, ducha mejor que bañera y con pasamanos para agarrarse...

Por Lluïsa Sanmartín

