

## CONSEJOS EN OSTEOPOROSIS

---

La osteoporosis se caracteriza por la presencia de una estructura ósea débil y frágil debido, entre otros factores, a la pérdida de calcio o al déficit de vitamina D. En la osteoporosis, los huesos se vuelven porosos y más propensos a las fracturas tras caídas o traumatismos poco importantes.

### CÓMO PREVENIR LA OSTEOPOROSIS

#### EJERCICIO

Seguir un programa de ejercicio regular (por ejemplo, caminar, correr o subir escaleras) favorece la formación de masa ósea, fortalece los músculos y mantiene la agilidad y la estabilidad corporal, reduciendo el riesgo de fracturas óseas.

#### PREVENIR LAS CAÍDAS

Las caídas son frecuentes especialmente en ancianos, pero pueden prevenirse y evitarse. Para ello se recomienda:

- No tomar fármacos sedantes.
- Utilizar calzado adecuado.
- Iluminar convenientemente la casa y eliminar obstáculos que dificulten el paso.
- Colocar barreras de sujeción en el baño.
- Eliminar alfombras resbaladizas.

#### EVITAR EL CONSUMO DE TABACO, ALCOHOL Y CAFÉ

El consumo de tabaco se ha asociado a un pico de masa ósea reducido, a la aparición de la menopausia a edades más tempranas y a delgadez, todos ellos factores de riesgo para la osteoporosis.

El alcohol y el café favorecen la disminución de la densidad mineral ósea y reducen la actividad de las células formadoras de hueso.

#### DIETA

La dieta es uno de los pilares básicos para la prevención de la osteoporosis. Un aporte adecuado de calcio y una alimentación equilibrada en todas las etapas de la vida son fundamentales para evitar la descalcificación de los huesos. Determinados nutrientes como la vitamina D o el ácido láctico favorecen la absorción del calcio de los alimentos. Para asegurar el aporte suficiente de calcio a través de la dieta se recomienda el consumo de:

- 3 ó 4 porciones de productos lácteos (leche, queso, yogures) al día.
- Cereales integrales (especialmente la avena).
- Frutos secos.
- Legumbres.
- Verduras y hortalizas (especialmente las de color verde oscuro).
- Pescado azul con espinas (sardinas, boquerones, chanquetes).

Además, se recomienda el consumo de alimentos ricos en vitamina D (huevos, mantequilla, margarina, leche y pescados grasos) y alimentos ricos en magnesio (lechuga, espárragos y legumbres).

## **TRATAMIENTO DE LA OSTEOPOROSIS**

El mejor tratamiento para la osteoporosis es la prevención. Una dieta rica en calcio y vitamina D, ejercicio y evitar los factores de riesgo son esenciales para mantener una buena salud de los huesos. En casos de osteoporosis avanzada es necesario administrar suplementos dietéticos e iniciar un tratamiento farmacológico a criterio.