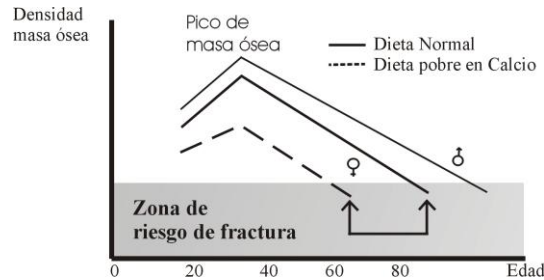


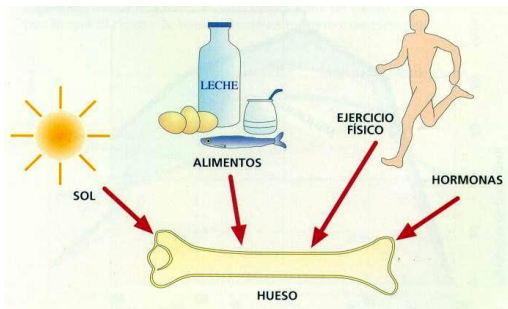
## EL HUESO

Es un tejido vivo cuya consistencia cambia con el paso de los años. El porcentaje de masa ósea varía según la edad y el sexo:



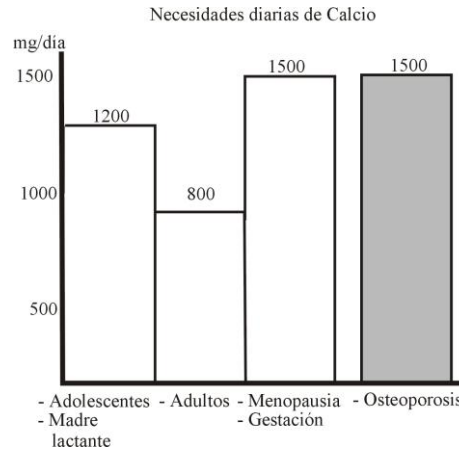
## ¿QUÉ NECESITAN LOS HUESOS?

El constituyente principal del hueso es el **calcio**, pero hay más factores que se necesitan para la buena salud de los huesos: hormonas sexuales, actividad física, otros nutrientes de la dieta (proteínas, flúor, fósforo, lactosa, vit. D), etc.



## NECESIDADES DE CALCIO

El organismo necesita aproximadamente 1 gr de calcio al día. Estas necesidades varían con la edad y especialmente con determinadas situaciones fisiológicas (adolescencia, embarazo, menopausia y edad avanzada).



Un 60% de las mujeres toman cantidades de calcio inferiores a las recomendadas

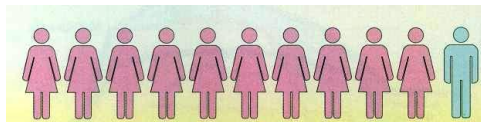
## LA OSTEOPOROSIS

Es la disminución de la masa ósea con pérdida de calcio, que hace que el hueso adelgace y pierda consistencia y solidez, favoreciendo las fracturas.

Es la tercera enfermedad más frecuente: una de cada tres personas mayores de 65 años padece osteoporosis.

## ¿QUIENES ESTÁN MÁS AFECTADOS?

La osteoporosis es más frecuente en las mujeres mayores, debido a que los huesos en la mujer son de por sí menos robustos, ya que disminuye la producción de hormonas sexuales en la **menopausia** (las hormonas sexuales protegen de la osteoporosis). Además la esperanza de vida es mayor en las mujeres. De cada diez mujeres con osteoporosis hay solo un varón afectado.



## LAS CONSECUENCIAS DE LA OSTEOPOROSIS

La más evidente es la aparición de **fracturas**. Estas pueden aparecer en cualquier punto del esqueleto, pero los más habituales son:

- Las vértebras (sobre todo dorsales y lumbares). Producen deformación de la columna vertebral.
- Cuello del fémur. La fractura de cadera es la más frecuente y grave.
- Muñeca, húmero

## FACTORES DE RIESGO DE LA OSTEOPOROSIS

- Sexo femenino
- Tóxicos (café, alcohol, tabaco!!!)
- Inactividad física
- Dieta pobre en Calcio
- Dieta pobre en vitamina D
- Dieta rica en sodio
- Dieta rica en proteínas
- Menopausia precoz
- Fármacos (corticoides, heparina, antiácidos)
- Enfermedades (intolerancia a la lactosa, alteraciones renales, malabsorción)
- Otros (genéticos, raza blanca o amarilla, peso y talla bajos)

## CÓMO FRENAR Y PREVENIR LA OSTEOPOROSIS Y SUS CONSECUENCIAS

- 1) La dieta es la primera medida de prevención: debe aportar suficientes cantidades de calcio, fósforo, vitamina D, flúor y proteínas
- 2) Ejercicio físico. Un ejercicio adecuado y regular es muy importante.
- 3) Un estilo de vida activo e higiene postural que prevenga fracturas.

- 4) Fármacos: Sólo si se precisa y siempre bajo supervisión médica.

### LA DIETA: CONTENIDO DE CALCIO DE ALGUNOS ALIMENTOS

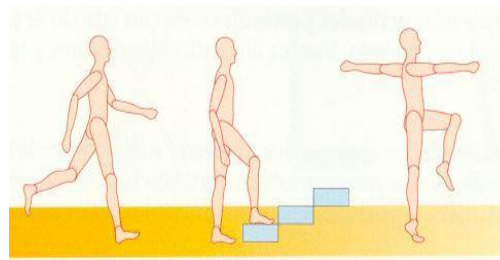
(Lácteos, pescados con espinas, legumbres, frutas y verduras)

100 gr. de	mg de Calcio
Queso Gruyère	1.010
Queso manchego	844
Sardinillas en aceite	314
Anchoas en aceite	273
Almendras	254
Avellanas	200
Queso de Burgos	186
Espinacas	181
Garbanzos	143
Berberechos	142
Leche (entera o desnatada)	120
Lecha enriquecida en calcio	160
Yogur	120
Galletas María	117
Trucha	108
Aceitunas	63
Huevo	55
Mejillones	45
Zanahoria	40
Judías verdes	51
Naranja	41
Merluza	25

PARA CONSEGUIR MUCHO CALCIO, PUEDES TRATAR DE INCLUIR LÁCTEOS EN TODAS LAS COMIDAS.

### EL EJERCICIO FÍSICO

Se aconsejan ejercicios gravitacionales y de bajo impacto como caminar, carrera lenta, danza normal o aeróbica, subir y bajar escaleras, gimnasia de mantenimiento. No obstante el ejercicio a elegir depende de la edad y el estado general de la persona, lo cual debe ser valorado por el médico.



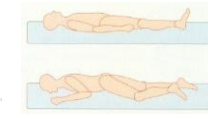
Caminar, subir escaleras, ejercicio suave.

### ESTILO DE VIDA SALUDABLE

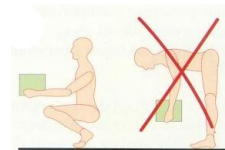
- Abandono de tóxicos (tabaco y alcohol).
- Estilo de vida activo
- Higiene postural correcta cuando estamos sentados, acostados o en movimiento. Esta medida evita dolores y previene fracturas



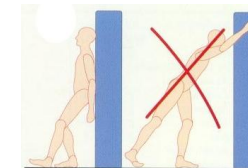
Sentado: espalda y cuello rectos, apoyar los pies en el suelo



Acostado: En colchón duro y almohada baja

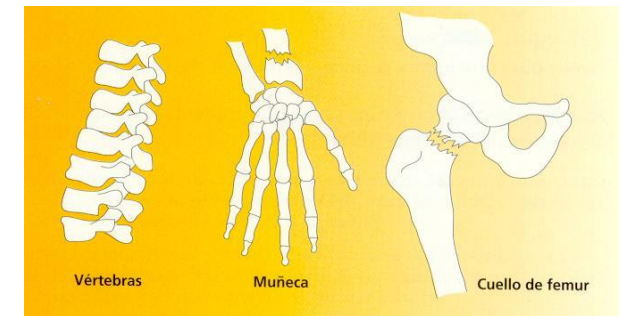


Levantar objetos: con la espalda recta, flexionando las piernas.



Mover objetos pesados: sin sobrecargar la columna

# CALCIO Y OSTEOPOROSIS



AUTORES:  
Luisa H. Hofmann (DUE)  
Goretti Fuentes (Dietista)  
Pablo Vidal-Ríos (Médico)  
©Endocrino-PVR-Coruña 2002-2013



**Dr. P. Vidal-Ríos**

C/ Fernández Latorre, 122, 1ºD  
15006 A Coruña

Tlf.: 981-152221

Fax.: 981-237578

Email: [doctorvidalrios@gmail.com](mailto:doctorvidalrios@gmail.com)

<http://www.doctorvidalrios.com>