

## COMO PREVENIR LA OSTEOPOROSIS (OP)

La osteoporosis es la enfermedad ósea más común. El hueso es un tejido vivo que constantemente es reemplazado por hueso nuevo. Cuando el organismo no es capaz de producir suficiente hueso nuevo se produce la osteoporosis. El tejido óseo se vuelve más poroso, por lo que los huesos son más delgados y frágiles y pueden romperse con facilidad.



En las mujeres, la menopausia es la causa principal de osteoporosis, debido a la disminución de los niveles de estrógenos. Se estima que una de cada tres mujeres, de más de 50 años, padecen osteoporosis.

### Estilos de vida

- ✓ No fumar
- ✓ Reducir la ingesta de alcohol (1 vaso/día en el caso de las mujeres y 2 en el caso de los varones)
- ✓ Dieta adecuada
- ✓ Exposición solar moderada
- ✓ Práctica regular de ejercicio físico

### Dieta

Es aquella dieta que asegura la ingesta de las **cantidades diarias recomendadas** de los principales componentes del hueso:

- ✓ Calcio
- ✓ Vitaminas (en especial vitamina D)
- ✓ Minerales (como el magnesio)
- ✓ Proteínas (sustituir las proteínas animales por vegetales, ya que un exceso de proteína animal puede favorecer la descalcificación del hueso)



### El calcio en la dieta



Según las sociedades científicas, las cantidades indicadas para pacientes posmenopáusicas serían de entre 800-1200 mg al día. Los lácteos, los frutos secos y los pescados azules, así como algunos cereales y legumbres y las algas contienen gran cantidad de calcio. A

efectos prácticos, se han de ingerir cuatro raciones de lácteos al día para asegurar que se cumplen las necesidades diarias, entendiendo por "ración" un vaso de leche, dos yogures o una porción de queso.

La leche de soja, contrariamente a la de vaca, contiene de por sí muy poco calcio. Si se ingiere este tipo de leche ha de emplearse enriquecida en calcio o bien suplementar el calcio de otro modo hasta alcanzar las cantidades diarias recomendadas.



La **vitamina D** contribuye a la fijación del calcio sobre el hueso, mejorando su absorción intestinal. Los alimentos presentan cantidades muy escasas de vitamina D. La principal fuente de vitamina D es la piel, que es capaz de producir vitamina D activa cuando existe una exposición solar adecuada (exposiciones solares diarias de unos 20 minutos sobre la cara, brazos y escote resultarían suficientes en la mayor parte de los pacientes). Los protectores solares dificultan la producción cutánea de vitamina D activa y la exposición solar ha de ser directa, no a través de cristales.

### Ejercicio físico



El ejercicio físico es un estímulo muy potente para la formación de hueso nuevo, además de reducir la probabilidad de fractura dado que incrementa la fuerza muscular y mejora la agilidad. Sólo deben limitarse los ejercicios excesivamente violentos o muy intensos. Los más recomendables son los ejercicios a favor de la gravedad, es decir, andar, practicar deportes, bailar, hacer aeróbic... Practicados diariamente a razón de media hora a tres cuartos a ritmo no muy lento o una hora completa días alternos resultan altamente recomendables.

### Medidas se pueden poner en marcha para prevenir las caídas

La prevención de caídas es un factor que incide directamente en el riesgo de fracturas. Mejorar la iluminación de la vivienda, evitar el empleo de alfombras u otros objetos domésticos que favorezcan la caída, emplear bastones al andar si son necesarios, usar ducha mejor que bañera, colocar asideros en escaleras y donde sea necesario, corregir alteraciones visuales como las cataratas, emplear calzado adecuado y otras medidas pueden tener efectos muy favorables a este respecto.

