

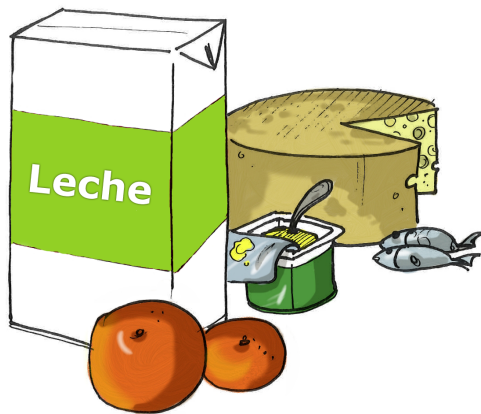
Prevenir la osteoporosis

La osteoporosis es un proceso no doloroso en que los huesos pierden calcio, se hacen más frágiles y se pueden romper con más facilidad. Las fracturas más frecuentes son de cadera (fémur), vértebras, muñeca, costillas y húmero.

1. Debe tener una alimentación equilibrada rica en calcio y vitamina D para mantener los huesos sanos y fuertes toda la vida:

Alimentos ricos en calcio:

Leche, yogurt, queso, sardinas de lata, pescado frito con espinas, marisco, soja hervida, maíz, acelgas, espinacas, escarola, judía, frutos secos, legumbres, olivas, mandarinas y naranjas.



Se puede añadir leche a las sopas, queso a las bocadillos o ensaladas, comer yogures para merendar o de postre, etc. Si no tolera los lácteos, puede tomarlos en pequeñas cantidades o bien tomar alimentos no lácteos ricos en calcio. Evite tomar demasiada sal o proteínas, porque eliminan más calcio con la orina y aumentan el riesgo de tener piedras en el riñón.

El cuerpo necesita vitamina D para fijar el calcio en los huesos. La vitamina D se obtiene por la piel cuando nos exponemos



al sol. Con 15 minutos diarios es suficiente. También tienen vitamina D: las claras de huevo, el pescado de agua salada y el hígado.

2. Realice ejercicio físico con regularidad. Hacer ejercicio ayuda a tener los huesos fuertes y

saludables. Aumenta la fuerza muscular, la coordinación, la flexibilidad y el equilibrio. Hay suficiente con 30-60 minutos cuatro veces a la semana.

Va bien caminar, correr, subir escaleras o bailar. Nadar e ir en bicicleta no mejoran los huesos, pero sí la agilidad para evitar caídas que es muy importante.

Si ya tiene osteoporosis, evite ejercicios o actividades en que tenga que realizar mucha fuerza o en que los huesos reciban golpes.

3. Deje de fumar y limite el alcohol:

El tabaco causa osteoporosis y tomar más calcio no compensa el daño. El abuso

de alcohol también daña a los huesos. El café tampoco va bien para los huesos.



4. Evite las caídas:

Cuando nos hacemos mayores o tenemos osteoporosis, es muy importante evitar caer. Ya no puede subir para guardar cosas altas, colgar cortinas, limpiar... Saque todos los muebles que molesten para pasar, las alfombras con las que puede tropezar, los cables... Lleve zapatos seguros también por casa, las zapatillas sueltas pueden hacer caer. Ponga ducha en lugar de bañera, ponga barras para cogerse en el baño.