

# *Pon vida saludable en tus huesos*





Este folleto pretende ofrecer *información a todas las mujeres entre 50 y 65 años* interesadas en la salud de los huesos.

Después de leerlo descubrirá que la mejor manera de fortalecer sus huesos es *llevar una vida saludable*

# Pon **vida saludable** en tus huesos

## LOS HUESOS

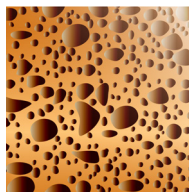
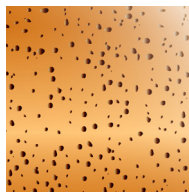
Los huesos constituyen el almacén del cuerpo de las personas y son duros porque almacenan la mayor parte del **calcio** del organismo.

Están formados por tejidos vivos que se forman y se destruyen continuamente. Empiezan a formarse en el feto y continúan creciendo y madurando hasta llegar a su máxima fortaleza (máximo “pico de masa ósea”) entre los 20 y los 30 años. A partir de esta edad se va reduciendo la masa ósea de forma natural adaptándose a las diferentes etapas de la vida.

### *¿De qué hablamos cuando decimos **osteoporosis**?*

Usamos el término “**osteoporosis primaria**” para referirnos a los **cambios que se producen en los huesos con la edad** y que dan lugar a un aumento de su fragilidad debido a una disminución del tejido óseo y a una modificación en su calidad.

A pesar de que los huesos se vuelven más frágiles con la edad, no significa que necesariamente se vayan a romper. El riesgo de una fractura aumenta cuando están presentes ciertos factores de riesgo. *Esta fragilidad de los huesos puede mejorarse con hábitos de vida saludable.*



## *¡Tener osteoporosis no significa tener fracturas!*

## ¿Cuáles son los factores que aumentan el riesgo de fractura?

Los más importantes son:

- Ser mayor, sobre todo a partir de 75 años (es el más importante de todos).
- Ser mujer (las mujeres tiene el doble de fracturas de cadera que los hombres).
- Haber tenido fractura de alguna vértebra.
- Haberse roto otros huesos después de los 50 años.
- El bajo peso o la pérdida de peso corporal.
- Antecedentes familiares de fractura de cadera (padre, madre o hermana).
- Sufrir caídas frecuentes

También el consumo de tabaco se ha relacionado con el riesgo de fracturas.

*¡La mayor parte de las fracturas de cadera se producen en mujeres mayores de 75 años tras una caída!*

## ¿Cómo se puede valorar el riesgo de fracturas?

El médico o médica valorará el riesgo de fractura teniendo en cuenta la edad y los factores de riesgo de fractura comentados anteriormente.

## ¿Es necesario hacerse densitometría para saber si existe osteoporosis?

NO. La densitometría NO está recomendada en todos los casos. Es una prueba complementaria, que mide la cantidad de hueso pero no su calidad.

Debe hacerse cuando el médico o médica la considere necesaria tras valorar los factores de riesgo ya que le puede ayudar a tomar la decisión de iniciar tratamiento de acuerdo con la mujer.

*La densitometría no está indicada en todos los casos*



# ¿Qué podemos hacer para mantener sanos nuestros huesos y prevenir las fracturas?



## 1. Prevenir las caídas sobre todo en las mujeres de mayor edad. Para ello se debe:

- Fortalecer nuestros músculos realizando actividad física adecuada a la edad.
- Retirar en la casa todos los objetos que pueden entorpecer los desplazamientos (alfombras, muebles bajos, etc.).
- Mantener la vivienda bien iluminada.
- Utilizar agarraderas/asideros en la ducha o baño.
- Usar las barandillas al subir y bajar escaleras.
- Ponerse calzado bien ajustado a los pies para que proporcione estabilidad, y que tenga suelas antideslizantes.
- Preguntar en consulta médica por los medicamentos que pueden favorecer las caídas.

## 2. Realizar actividad física: favorece el control del cuerpo ya que ayuda a mantener el equilibrio y mejora la flexibilidad evitando las caídas. Lo ideal es realizar actividad física a lo largo de la vida, pero si no se ha realizado antes, se puede empezar a cualquier edad. La prevención empieza desde la etapa infantil.

- Infancia y adolescencia: Realizar al menos 60 minutos de actividad física diaria (juegos, deportes, actividades recreativas, educación física, etc.). Debe ser en su mayor parte ejercicio aeróbico, pero conviene incorporar tres veces por semana actividades vigorosas que refuercen músculos y huesos.

- Edad adulta: llevar una vida activa, realizando actividades sencillas durante 30 minutos al día (caminar con energía, subir escaleras, bailar, hacer gimnasia, montar en bicicleta, etc) y dos días a la semana realizar ejercicios de fuerza y flexibilidad durante 15 minutos (ver figura 1).
- Personas mayores: realizar actividades sencillas en la medida que las condiciones físicas lo permitan, ayuda a fortalecer los huesos y mejora la flexibilidad y el equilibrio muscular contribuyendo a prevenir las caídas.

→ **3. Mantener una dieta equilibrada** que contenga gran variedad de alimentos incluidos los productos lácteos y los que tengan calcio y vitamina D:

- Para obtener el calcio de la dieta hay que consumir productos lácteos, verduras de hoja verde, lubina, sardinas en aceite (la mayor cantidad de calcio está en la espina), etc.
- La vitamina D se encuentra en pescados azules (salmón, caballa, atún), en la yema de huevo, la mantequilla y las verduras de hoja verde (acelgas, espinacas, brócoli), etc.

*No se ha demostrado que los alimentos suplementados con calcio y/o vitamina D prevengan las fracturas por fragilidad.*

→ **4. Tomar el sol** ya que es la fuente principal de vitamina D. Puede ser suficiente una exposición en manos, cara y brazos durante 10 minutos al día, dos a tres veces por semana. ***Siempre con moderación*** y protegiéndose de la exposición excesiva.

→ **5. Evitar consumo de tabaco:**

- Evitar el inicio de consumo de tabaco y reducir el consumo de quienes ya tienen el hábito de fumar, por los efectos negativos que tiene sobre la salud.
- Las mujeres que más tabaco consumen son las que tienen más riesgo de fracturas.

*¡Se puede hacer mucho para fortalecer los huesos de forma natural!  
¡No lo dudes! Si tiene alguna pregunta consulte en consulta médica de su centro de salud*

## ¿LOS MEDICAMENTOS PREVIENEN LAS FRACTURAS?

Los medicamentos para prevenir fracturas por osteoporosis sólo han demostrado eficacia en mujeres mayores de 65 años con riesgo de fracturas y en mujeres que ya han tenido alguna fractura por osteoporosis.

*No hay ninguna prueba que demuestre que tomar estos medicamentos antes de los 65 años fortalezca los huesos y reduzca el riesgo de fracturas en edades más avanzadas.* Se han descrito efectos indeseables relacionados con los medicamentos como problemas cardiovasculares, gastrointestinales, dentales...

## ¿Es necesario tomar suplementos de calcio y la vitamina D?

Si la dieta es variada e incluye alimentos ricos en calcio (TABLA 1) **no es necesario** tomar los suplementos farmacéuticos, ya que no aportan ningún beneficio y en determinadas personas podrían producir problemas en el riñón.

Aunque hay una gran variedad de medicamentos a base de calcio y vitamina D en nuestras farmacias, sólo son útiles en aquellas personas que no pueden llevar una alimentación adecuada.

## Las isoflavonas ¿tienen efectos beneficiosos sobre el hueso?

Son sustancias que se encuentran fundamentalmente en la soja. Se les ha atribuido propiedades terapéuticas en algunos síntomas asociados a la menopausia, como por ejemplo los sofocos. Con frecuencia, también se han relacionado con efectos beneficiosos sobre el hueso. Sin embargo, **no se ha comprobado científicamente** dichas propiedades.

Existe la creencia de que las mujeres asiáticas tienen menos problemas relacionados con la menopausia debido a su dieta rica en soja. Dichas creencias no se pueden aplicar en nuestro país porque es posible que contribuyan otros factores como son los genéticos, ambientales o culturales. Además en estos países asiáticos la soja está integrada en la dieta habitual desde la infancia, por lo tanto, **se desconoce si los comprimidos, cápsulas, parches, etc a base de isoflavonas pueden reproducir estos posibles efectos beneficiosos.**

Aunque las isoflavonas y sus derivados sean sustancias de origen natural, no tienen por qué ser inofensivas. De hecho, **son incompatibles con algunos medicamentos como antidepressivos, fármacos para el asma o la epilepsia.**

# Algunos ejercicios que podemos hacer para mejorar nuestra fuerza y flexibilidad

## Ejercicios de fuerza:

Cada ejercicio debe hacerse al menos 10 veces y lentamente

Sentado/a y apoyado/a en el respaldo, levantar un pie del suelo hasta estirar la pierna y luego la otra



Sentado/a y apoyado/a en el respaldo, elevar lo posible las dos rodillas juntas



Tumbado/a elevar la pelvis y bajarla



Flexionar y extender los brazos en esa posición



## Ejercicios de flexibilidad:

Cada ejercicio debe hacerse al menos 10 veces y lentamente

Tumbado/a llevar las dos rodillas hacia el pecho



Llevar la cabeza a un hombro y repetirlo hacia el otro



De pie, girar suavemente la cintura a uno y otro lado

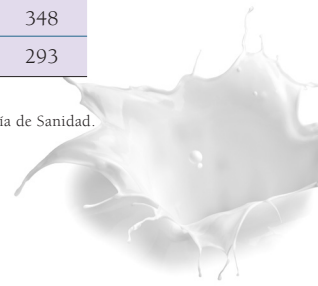
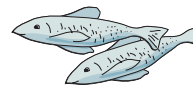


Sentado/a y apoyado/a en el respaldo, entrelazar los dedos y girar las palmas por encima de la cabeza, estirando los brazos



# Tabla 1: Alimentos ricos en calcio

Alimento	Cantidad	mg calcio	kcalorias
Leche entera	1 vaso (200g)	250	132
Yogurt entero natural	1 vaso (200g)	250	96,4
Yogurt entero sabores	1 unidad (125g)	178	80,5
Yogurt desnatado sabores	1 unidad (125g)	175	59,8
Queso burgos	1 unidad (125g)	151	143
Queso emmental	1 tarrina (75g)	143	152
Queso manchego curado	1 loncha (30g)	290	112
Queso manchego semicurado	1 loncha (30g)	242	136
Cuajada	1 loncha (30g)	218	111
Natillas	1 unidad (135g)	240	117
Nata	1 cucharada sopera	20	77
Cereales con base de arroz y chocolate	3 puñados (30g)	136	116
Cereales con base de maiz azucarados	3 puñados (30g)	136	112
Cereales variados integrales con miel	3 puñados (30g)	136	115
Judía pinta	1 ración (80g)	114	234
Acelga	1 ración (240g)	222	62,7
Berro	1 ración (240g)	268	30,1
Col rizada	1 ración (230g)	414	88,4
Espinaca	1 ración (240g)	227	40,8
Naranja	1 unidad mediana (225g)	64,6	77
Pomelo	1 unidad (375g)	58,7	105
Lubina	1 ración (400g)	437	329
Trucha	1 unidad (300g)	168	211
Sardina en aceite	1 lata (85g escurrido)	267	185
Pulpo	1 ración (150h)	171	106
Callos a la madrileña (lata)	1 ración (340g)	398	364
Fabada en conserva	1 ración (200g)	236	346
Lasaña de carne y besamel congelada	1 ración (250g)	213	348
Pizza margarita congelada	1 porción (150g)	177	293



**Titularidad:** Subdirección de promoción de la Salud y Prevención

**Elaboración:** Servicio de Promoción de salud. Subdirección de C. de Farmacia y Productos Sanitarios. Consejería de Sanidad.

Diseño e impresión: PIXEL CPG, S.L. 914 503 249.

Dep legal: M-15398-2015

Tirada: 50.000 ejemplares. Edición: 5/2015. Impreso en España

