

## Preguntas frecuentes sobre la osteoporosis

### ¿Cómo se desarrolla la osteoporosis?

Los huesos están formados por tejido vivo y dinámico. A lo largo de la vida, los tejidos óseos viejos son eliminados y reemplazados por tejidos óseos nuevos. Los años críticos para la formación de masa ósea son durante la niñez y la adolescencia. En esta etapa es cuando el hueso se forma más rápidamente, en relación a la pérdida de tejidos viejos, ocasionando que los huesos se conviertan en más grandes y densos. Este ritmo continúa hasta alrededor de los 25 años cuando normalmente se alcanza el nivel máximo de masa ósea. La pérdida de tejido óseo comienza alrededor de los 40 años, cuando ya no se reemplaza el tejido óseo tan rápido como se pierde. En las mujeres, sin embargo, esta velocidad de pérdida de tejido aumenta después de la menopausia, cuando se detiene la producción de estrógenos y los huesos ya no se benefician con su efecto protector. Los hombres también sufren la pérdida de tejido óseo pero la velocidad de pérdida es mucho más lenta que en las mujeres.

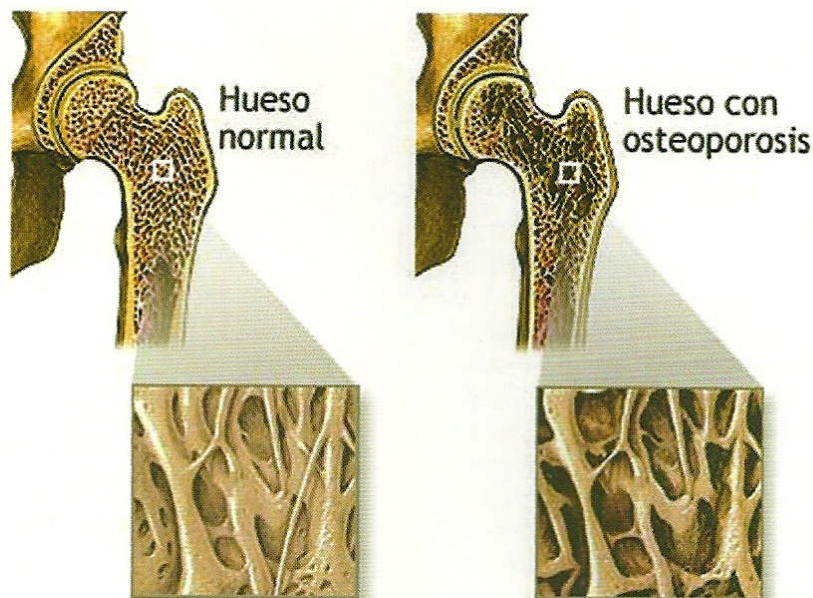
### ¿Con qué frecuencia se da la Osteoporosis?

Una de cada tres mujeres y uno de cada cinco hombres mayores de 50 años sufrirá una fractura osteoporótica. Los cambios hormonales que ocurren en la menopausia son una de las razones por la cual las mujeres se encuentran ante un mayor riesgo que los hombres. Por ello, en esa etapa de la vida, es importante tomar medidas preventivas para retrasar la velocidad de reducción del tejido óseo y disminuir el riesgo de fracturas relacionadas con la osteoporosis.

### ¿Cuál es la influencia de una buena dieta?

Al igual que los músculos, el corazón y cualquier otro órgano del cuerpo, el esqueleto necesita una provisión permanente de energía y nutrientes. Una dieta sana, balanceada, que contenga tanto macronutrientes (proteína, grasa y carbohidratos) como micronutrientes (vitaminas y minerales), además de calorías suficientes, es vital para el desarrollo normal y el mantenimiento constante del esqueleto. Los dos nutrientes claves, para el hueso, son el calcio y la vitamina D que ayudan a mantener la densidad ósea y la función muscular en los pacientes con osteoporosis. El 99% del calcio del cuerpo está almacenado en el esqueleto que actúa como un reservorio. Los requerimientos de calcio son altos en la adolescencia, etapa de rápido crecimiento del esqueleto, cuando aumenta la eficacia de absorción del calcio. Sin embargo, esa eficacia disminuye con la edad y con el tiempo es necesario consumir mayores cantidades de calcio.

También es preciso garantizar cantidades suficientes de vitamina D (a través de la exposición solar o la ingesta alimenticia), la cual ayuda al proceso de absorción de calcio. Algunos alimentos ricos en calcio y recomendado para incluir en una dieta son: lácteos tales como leche y yogurt; algunas verduras (brócoli, repollo, acelga); pescados con espinas enlatados tales como sardinas; y frutos secos como almendras.



ADAM.

### ¿Cuál es la influencia de los deportes y el ejercicio?

La actividad física periódica a largo plazo resulta también beneficiosa para la salud ósea. El ejercicio ayuda a desarrollar masa ósea en la juventud y a retrasar la pérdida ósea en la edad adulta. Es un factor que ayuda a reducir el riesgo de caídas, dado que fortalece los músculos, aumenta la flexibilidad y mejora la coordinación y el equilibrio. Durante la actividad física, los huesos reciben mensajes para trabajar y estar fuertes. En general, los huesos jóvenes responden mejor al ejercicio que los huesos adultos. Los niños y adolescentes que se ejercitan regularmente muestran un crecimiento de masa ósea mayor. Ese aumento, resultado de la intensa actividad física y el entrenamiento en deportes competitivos durante la niñez y adolescencia, se mantiene en los adultos jóvenes incluso si disminuyeron o no continuaron con su entrenamiento. Por ello, es recomendable mantener siempre una rutina de ejercicios moderada. La cantidad y el tipo de ejercicio variará según la edad y la salud ósea individual. La rutina de ejercicios deberá adaptarse a las necesidades y capacidades de cada individuo. En general, la