

14.18. Prevención de la osteoporosis

Cuando los huesos pierden demasiado calcio se produce la **osteoporosis**. Entonces se vuelven frágiles y pueden romperse con mayor facilidad.

Es más frecuente después de la **menopausia**, sobre todo si ésta ha sido precoz (antes de los 40-45 años) y en los ancianos.

Uno de los factores determinantes es haber seguido durante muchos años una **dieta pobre en calcio**. El tener **familiares con osteoporosis**, el hábito de **fumar**, tomar mucho alcohol, la **delgadez** y **no hacer ejercicio** aumentan también el riesgo de padecer osteoporosis.

Entre los 20 y los 39 años es cuando el hueso es más duro y resistente. A partir de entonces el calcio **de forma natural** comienza a disminuir en el hueso.

La osteoporosis también puede ser debida a determinadas enfermedades y a tomar durante mucho tiempo algunos medicamentos como corticoides o anticoagulantes.

El verdadero problema de la osteoporosis es la **fractura**. La osteoporosis sólo produce síntomas cuando hay fracturas. Los huesos que se rompen más fácilmente cuando les falta calcio son los de las caderas, las vértebras y las muñecas.

En determinados casos se pueden utilizar **fármacos** para prevenir la osteoporosis y las fracturas por este problema.

¿Qué puede hacer?

- **Tome la cantidad de calcio** que precise según su edad y sexo. Entre 1-10 años de edad debe tomar 600-1.000 mg de calcio al día. Entre 11 y 24 años, así como durante el embarazo y la lactancia y las mujeres en la posmenopausia, de 1.000 a 1.500 mg. Los adultos y los ancianos, entre 800 y 1.000 mg al día.
- En la dieta habitual, la leche y los productos lácteos (queso, yogur y otros derivados) son las mejores fuentes de calcio. También son ricos en calcio los cereales, las verduras, frutos secos o el pescado (vea la tabla).
- Por ejemplo: 2 vasos de leche, 1 yogur, 50 g de queso, 1 plato de legumbres o acelgas y 1 puñado frutos secos aportan unos 1.100 mg de calcio.
- **Tome el sol** unos 15 minutos diarios.
- Cuando la dieta habitual no aporta el calcio necesario y no toma el sol, debe hablarlo con su médico. Es posible que tenga que recurrir a los **suplementos de calcio** y vitamina D.
- Manténgase activo. Los huesos, si no se usan, se «pierden», por tanto **es fundamental el ejercicio físico** habitual: caminar, subir y bajar escaleras, gimnasia de mantenimiento, natación, danza. Evite los ejercicios que incluyan saltos o movimientos bruscos.
- **Mejore su estilo de vida**. Es importante **dejar de fumar** y moderar el consumo de bebidas alcohólicas y de café.

¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si diariamente no consume leche o derivados.
- Si ha tenido la menopausia muy pronto o tiene familiares con osteoporosis.
- Si nota pérdida de estatura o aumento de la curvatura de la espalda.

¿Dónde conseguir más información?

- <http://familydoctor.org/e136.xml>



Principales fuentes de calcio de los alimentos	Calcio (mg)
Leche y derivados	
Vaso de leche (200 ml)	250
Yogur	150
Queso de cabra, de nata (50 g)	150
Queso de Burgos (50 g)	100
Queso manchego (50 g)	200
Queso Roquefort, cabrales, gruyère (50 g)	350
Queso de bola (50 g)	450
Quesitos en porciones	110
Flan, helado (100 ml)	100
Pescado	
Calamar, gamba, langostino, arenque (100 g)	100
Boquerones con espinas (100 g)	500
Sardina lata, con espinas (60 g)	200
Carne	
Carne (100 g)	30
Legumbres y verduras	
Garbanzos, alubias (80 g)	100
Acelgas, espinacas, cardos (150 g)	150
Berza (150 g)	350
Frutos secos	
Higos secos, pasas (5 piezas)	100
Almendras, avellanas, pistachos (1 puñado)	100