

Salud del hueso

Sus huesos son una parte importante de su cuerpo y almacenan minerales muy importantes. Sabía usted que los huesos se vuelven más fuertes hasta que se cumplen los 20-30 años y después, a una edad mayor, empiezan a perder fortaleza? La cantidad de hueso que se gana durante la niñez puede protegerlo contra huesos frágiles y fracturas en su vida adulta. La fortaleza de sus huesos es como una cuenta bancaria – entre más dinero guarde, más “fuerte” se vuelve la cuenta bancaria.

Cómo se forma un buen banco de hueso?

La fortaleza de sus huesos está determinada principalmente por sus genes, pero uno puede hacer una diferencia por medio de una dieta saludable y ejercicio. Estas son 3 cosas importantes que usted puede hacer para mantener su banco de hueso lleno:

1. **Calcio:** El calcio es un mineral muy importante que vuelve a los huesos más fuertes. La cantidad de calcio que se recomienda en la dieta varía con la edad (**Tabla 1**). Los productos lácteos y no-lácteos (panes, cereales) fortificados con calcio son buenas fuentes de calcio (**Tabla 2**). El calcio también se puede encontrar en suplementos de calcio si usted no come suficientes comidas ricas en calcio. Diferentes suplementos de calcio contienen cantidades diferentes de calcio. Nosotros recomendamos que lea las etiquetas para saber cuánto calcio está incluido en cada suplemento y hable con un profesional de la salud acerca de cuánta es la cantidad adecuada para usted. Mucho calcio no es saludable tampoco porque puede ser perjudicial para los riñones.
2. **Vitamina D:** La vitamina D es una hormona que nos ayuda a absorber calcio del intestino y los riñones, y a guardar el calcio en los huesos. Puede ser producida por el cuerpo con la exposición a la luz solar. Sin embargo, en época de invierno, o con exposición insuficiente al sol, puede que su cuerpo no produzca suficiente

vitamina D. En estos casos, su doctor puede recomendarle que tome suplementos. Los suplementos de vitamina D están disponibles en varias farmacias y supermercados sin necesidad de una receta médica. La mayoría de multivitamínicos contienen 400 unidades de vitamina D. Por favor lea la etiqueta cuidadosamente y hable con un profesional de la salud acerca de cuál es la dosis adecuada para usted. Algunos suplementos de vitamina D tienen la dosis en mililitros (mL) y otros en gotas. Vea la **Tabla 1** para la recomendación de ingesta diaria de vitamina D.

3. **Actividad física:** Los ejercicios soportando pesos tales como saltar la cuerda, basketball, fútbol, y gimnasia olímpica son buenos para los huesos. Entonces, salga y diviértase! El *Centers of Disease Control and Prevention* recomienda 60 minutos de ejercicio moderado a vigoroso al día en un espacio ameno para los niños y adultos jóvenes.

Otros factores importantes para la salud de los huesos:

Hormonas: Diferentes hormonas tienen efectos variables en los huesos. La hormona de crecimiento y las hormonas de la pubertad tienen un impacto positivo, mientras que los esteroides y el exceso de hormona tiroidea pueden tener un efecto negativo en la salud de los huesos. Si usted tiene un problema hormonal, asegúrese de hablar con su doctor acerca de cómo optimizar la salud de sus huesos.

Medicinas: Algunas medicinas como los esteroides causan pérdida de hueso y disminuyen la formación de hueso. Si usted tiene una enfermedad que requiere el uso prolongado de esteroides, asegurese de tomar la dosis recomendada de calcio y vitamina D para optimizar la salud de sus huesos. Es posible, que también sea beneficioso hacer una prueba formal de la salud de sus huesos y tomar ciertas medicinas para fortalecer sus huesos.

Tabla 1. Ingesta diaria recomendada para calcio y vitamina D

Edad	Calcio (mg/día)	Vitamina D (UI/día)
1-3 años	700	600
4-8 años	1,000	600
9-18 años	1,300	600
19-50 años	1,000	600

Ref: Recomendaciones del *Institute of Medicine (IOM)* Nov 2010

Tabla 2. Alimentos ricos en calcio

Alimento	Calcio (mg)
Avena fortificada, 1 paquete	350
Sardinas, en lata, en aceite con espinas comestibles, 3 oz	324
Queso cheddar, 1 ½ oz	306
Leche baja en grasa, 1 taza	300
Malteada, 1 taza	300
Yogur natural, bajo en grasa, 1 taza	300
Soya cocinada, 1 taza	261
Tofu, firme con calcio, ½ taza	204
Jugo de naranja fortificado con calcio, 6oz	200-260
Salmón en lata con espinas comestibles, 3 oz	181
Budín, instantáneo hecho con leche 2%, ½ taza	153
Frijoles cocinados, 1 taza	142
Requesón, leche baja en grasa 1%, 1 taza	138
Espaguetis, lasaña, 1 taza	125
Yogur congelado, vainilla, suave, ½ taza	103
Cereal seco, fortificado con calcio 1 taza	100-1000
Pizza de queso, 1 rebanada	100
Waffles fortificados, 2	100
Hojas de nabo, concinadas, ½ taza	99
Brocoli, crudo, 1 taza	90
Helado (nieve), vainilla, ½ taza	85
Soya o arroz fortificados con calcio 1 taza	80-500

Fuente: *Surgeon General's Report on Bone Health and Osteoporosis: What it Means to You*. US Department of Health and Human Services, 2004, páginas 12-13.

Para aprender más acerca de la salud de los huesos, puede usar estos excelentes recursos en la internet.

- [NIH osteoporosis and related bone diseases national resource center](#)
- http://niams.nih.gov/Health_Info/bone/default.asp
- <http://www.bestbonesforever.gov/>