

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 en las mujeres después de la **menopausia**, sobre todo si esta 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 comienza a disminuir en el hueso **de forma natural**, por ello es importante tener unos hábitos saludables desde la infancia.

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

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

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

¿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 1.200 a 1.500 mg. Los adultos y los ancianos, entre 1.200 y 1.600 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. Este le aconsejará tomar suplementos farmacológicos de calcio.
- Manténgase activo. Los huesos, si no se usan, se «pierden», por tanto **es fundamental el ejercicio físico** habitual: caminar, subir y bajar escaleras, nadar, gimnasia de mantenimiento, danza. Evite los ejercicios que incluyan saltos o movimientos bruscos, principalmente de flexión brusca de columna.
- Coloque bien los muebles de la casa (escaleras, alfombras, etc.) para evitar las caídas, es muy importante.
- Si tiene más de 60 años y ha tenido alguna fractura (especialmente de cadera, vertebral o de muñeca) o toma regularmente corticoides, podría ser útil iniciar un tratamiento con bifosfonatos (ácido alendrónico).

Actualmente, la relación beneficio-riesgo en caso de osteoporosis sin fracturas es desfavorable y se desaconseja su uso.

- **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 ha padecido alguna fractura.
- Si nota pérdida de estatura o aumento de la curvatura de la espalda.

¿Dónde conseguir más información?

- www.rheumatology.org/practice/clinical/patients/diseases_and_conditions/osteoporosis-esp.asp



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 en 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