

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. La osteoporosis no causa dolor, solo cuando aparecen complicaciones.

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.

El pico máximo de masa ósea que podemos tener se alcanza a los 16-25 años, por lo que es muy importante los hábitos higienodietéticos adecuados durante la niñez y la adolescencia.

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

Algunas osteoporosis están producidas por otra enfermedad.

Entre los 20 y los 39 años el hueso es más duro y resistente, pero 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 por tomar algunos medicamentos como corticoides o anticoagulantes durante mucho tiempo.

Es muy importante prevenir las caídas para evitar fracturas.

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 afectación vertebral es la más frecuente, pero la de cadera es la que más problemas causa.

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. Las personas adultas y ancianas, 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 y 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 de 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, consulte a su médica o médico. Le aconsejará tomar suplementos de calcio.
- Los huesos, si no se usan, se «pierden», por tanto **es fundamental el ejercicio físico** habitual: caminar, subir y bajar escaleras, nadar, hacer gimnasia de mantenimiento, bailar. Evite los ejercicios que incluyan saltos o movimientos bruscos, principalmente de flexión brusca o rotación de columna.



- Realice ejercicios sobre tierra firme; son útiles los de fortalecimiento muscular.
- Adecue la vivienda eliminando, si es posible, muebles, escaleras, alfombras, cables y cualquier objeto que pueda causar caídas.
- 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/a 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.
- Si se tropieza o se cae con frecuencia.
- Si nota que se maree o alguna medicación que tome le produce inestabilidad, adormecimiento o falta de reflejos.

¿Dónde conseguir más información?

- <https://medlineplus.gov/spanish/osteoporosis.html>
- <https://es.familydoctor.org/condicion/osteoporosis/>

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, gruyere (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