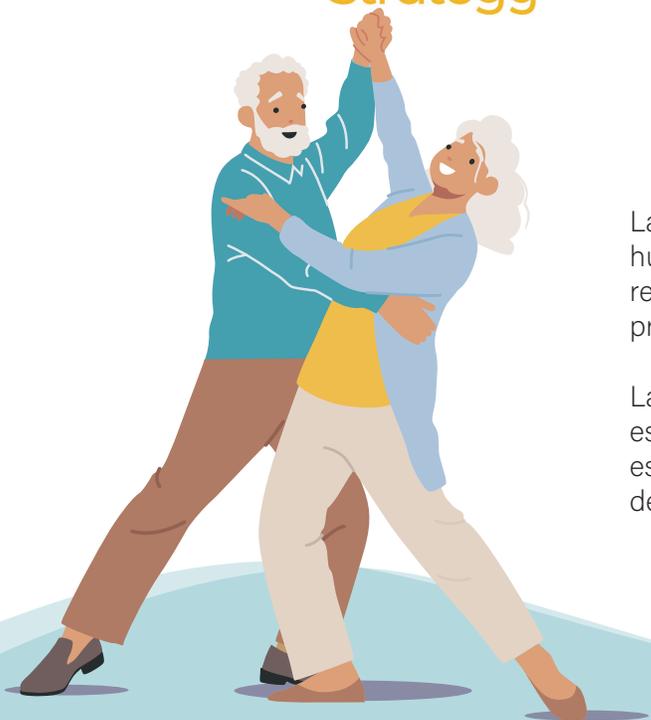
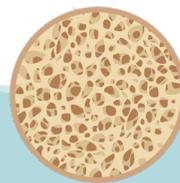


UNA GUÍA PARA HUESOS FUERTES

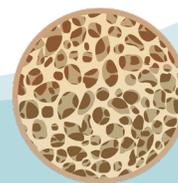


La osteoporosis es una enfermedad que provoca la fractura de los huesos ante un mínimo incidente, como levantar peso, girar, tropezar, resbalar o caerse. La mayoría de las fracturas por osteoporosis se producen en la cadera, la columna vertebral, el hombro o la muñeca.

Las fracturas óseas son dolorosas. Incluso después de que se curan es posible que sienta que perdió fuerzas. La fractura de cadera es especialmente grave para las personas mayores ya que suele dejarlas incapacitadas.



Hueso sano



Hueso con osteoporosis

UNA ALIMENTACIÓN ADECUADA ES IMPORTANTE PARA MANTENER HUESOS FUERTES



- **Siga** una alimentación equilibrada combinando los cuatro grupos de alimentos para ayudar a mantener los huesos fuertes y prevenir fracturas.
- **La vitamina D** es esencial para mantener los huesos fuertes y asegurar la estabilidad. Health Canada recomienda que todos los adultos mayores de 50 años en Canadá tomen un suplemento de vitamina D durante todo el año. Consulte a su médico cuál es la dosis adecuada para usted.
- **El calcio** es importante para la salud de los huesos. Es preferible obtener el calcio de fuentes alimentarias, como la leche, el queso, el yogur, las bebidas de soja/almendra/arroz enriquecidas con calcio y el jugo de naranja enriquecido con calcio.
- **Limite** la cantidad de alcohol en su alimentación.
- **Evite** fumar.

¿Cuánto calcio y vitamina D debe ingerir por día?

Health Canada recomienda:	Ingesta recomendada
Ingesta de calcio (hombres entre 51 y 70 años)	1000 mg *
Ingesta de calcio (mujeres mayores de 50 y hombres mayores de 70)	1200 mg *
* Si consume suficiente calcio con una dieta variada, no se recomienda tomar suplementos para prevenir fracturas.	
Ingesta de vitamina D (edades entre 51 y 70 años)	600 UI
Consumo de vitamina D (mayores de 70 años)	800 UI



Fuentes alimentarias ricas en calcio	Tamaño de la ración	Calcio	Fuentes alimentarias ricas en vitamina D	Tamaño de la ración	Vitamina D
Bebida enriquecida de almendra, arroz o soja	1 taza (250 ml)	300 mg	Pez espada al horno o asado	75 g	761 UI
Leche: entera, 2 %, 1 %, descremada, chocolatada	1 taza (250 ml)	300 mg	Atún, enlatado en agua, escurrido, sin sal	75 g	60 UI
Yogur: natural, 1-2 % F.M.	3/4 taza (175 ml)	332 mg	Aceite de hígado de bacalao	5 ml (1 cucharadita)	426 UI
Quesos: azul, brick, cheddar, suizo	cubo de 1 1/4"/3 cm	245 mg	Salmón (Sockeye), al horno o asado	75 g	394 UI
Tofu, regular; con sulfato de calcio	3 oz (84 g)	130 mg	Pargo, al horno o asado	75 g	392 UI
Naranja	1 mediana	50 mg	Leche (todos los tipos)	1 taza (250 ml)	104 UI
Almendras tostadas	1/2 taza (125 ml)	186 mg	Bebida de soja enriquecida	1 taza (250 ml)	86 UI
Col verde cocida	1/2 taza (125 ml)	133 mg	Yema de huevo, cocida	2 grandes	64 UI

- El hueso es un tejido vivo que requiere una nutrición adecuada para mantenerse fuerte.
- Para más información, visite osteoporosis.ca



HAGA ACTIVIDAD FÍSICA PARA MEJORAR LA ESTABILIDAD Y LA FUERZA

Equilibrio y estabilidad

- Realice ejercicios de equilibrio y entrenamiento funcional **dos veces por semana**. Se recomienda hacer actividades dinámicas, como Tai Chi y ejercicios elevando los talones para mejorar la estabilidad y minimizar el riesgo de caídas.



Practique nuevas actividades

- Siéntase libre de practicar distintas actividades, como caminatas, yoga o pilates, siempre que se adapten a su seguridad y comodidad.
- Intente realizar 150 minutos** semanales de actividades moderadas a intensas. Pero recuerde que estos ejercicios deben complementar, no reemplazar, los ejercicios básicos de equilibrio y resistencia.

Medicamentos para fortalecer los huesos

- En ocasiones, una buena dieta y actividad física no bastan para mantener los huesos fuertes y prevenir las fracturas. Es posible que también deba tomar medicación. Hable con su médico sobre lo que más le conviene.



Fortalecimiento muscular

- Dedique tiempo a la actividad física de resistencia progresiva dos veces por semana. Incluya ejercicios como sentadillas y estocadas para fortalecer los músculos y mejorar la funcionalidad diaria.



Consideraciones especiales para adultos mayores

- Los adultos mayores, especialmente los que padecen osteoporosis o fracturas de columna, deben trabajar la fuerza y el equilibrio. Consulte a fisioterapeutas especializados que le ofrezcan una atención personalizada y segura en función de sus necesidades específicas.*

* Los profesionales de **BoneFit™** recomiendan ejercicios seguros y eficaces para las personas con osteoporosis o fracturas relacionadas. Busque un profesional cerca de su zona: bonefit.ca

¿Está en situación de riesgo?

- Si tiene más de 50 años, hable con su médico sobre las probabilidades que tiene de sufrir una fractura ósea. Todos los años, su médico debe controlar su estatura y comentarle si necesita hacerse una densitometría. Es posible que deba someterse a esta prueba si tiene **más de 70 años**, si ha sufrido una fractura después de los 40, si uno de sus progenitores se ha fracturado la cadera o si toma un medicamento llamado prednisona.