BONESENSE *on....*

TOMANDO EL CONTROL DE LA SALUD DE SUS HUESOS

Aunque gran parte de la salud de sus huesos depende de la genética, usted puede beneficiarse de una guía que le marque el camino a mantener la salud de sus huesos. A continuación, se indican algunos aspectos fundamentales que debe tener en cuenta.

1. **HÁGASE UNA PRUEBA DE DENSIDAD ÓSEA** que le ayudará a determinar cuál es su situación ósea, en este momento. En cuanto a, si su seguro de salud cubrirá esta prueba (llamada, DXA o prueba de densidad mineral ósea) va a depender de su edad y de ciertos factores de riesgo de fracturas que usted pueda tener. Hable con su médico de cabecera o su ginecólogo.
2. **CONOZCA SU PUNTUACIÓN T** y téngala a mano para poder compararla con su próxima prueba.
3. **CALCIO DIARIO** proveniente de alimentos + suplementos = 1000 – 1200 mg. ¡Lea las etiquetas nutricionales de los alimentos que compra, para ver el calcio que ofrece el producto!
    - En los días que usted consume 2 porciones de productos lácteos o alimentos ricos en calcio, es posible que no necesite un suplemento de calcio. En los días que usted no consume 2 porciones de alimentos ricos en calcio, es posible que necesite un suplemento. Pero probablemente solo 1 suplemento de 500–600 mg.
    - Si usted no consume productos lácteos, debe buscar otros alimentos ricos en calcio o tomar un suplemento de calcio para cubrir sus necesidades diarias (sólo 500–600 mg por vez)
4. **VITAMINA D** es necesaria para que el calcio se absorba. Pocos alimentos proporcionan vitamina D. Aunque la exposición al sol es una fuente para esta vitamina, no es confiable. Tome un suplemento de vitamina D para obtener entre 1000 y 2000 UI por día.
5. **DEJE DE FUMAR**—fumar aumenta el riesgo de fracturas.
6. **CONSUMO MODERADO DE ALCOHOL**—más de 2 bebidas que contengan alcohol al día, afectan los niveles de vitamina D, la nutrición y el riesgo de caídas.
7. **CONSUMO MODERADO DE AZÚCAR, SAL Y CAFEÍNA**—el exceso de azúcar puede aumentar las probabilidades de padecer diabetes, y la diabetes puede aumentar el riesgo de fracturarse los huesos. Trate de limitar el uso de azúcar a 25 gramos al día (6 cucharaditas). La sal hace que el calcio salga de los huesos. Trate de limitar el uso de la sal a 2500 miligramos al día (1 cucharadita). Más de seis tazas de cafeína también pueden provocar pérdida de calcio. Trate de mantener el consumo de cafeína, por debajo de 6 tazas al día.
8. **REALICE FRECUENTEMENTE ACTIVIDAD FÍSICA** para que sus huesos puedan desarrollar más tejido óseo. Esto se logra usando una variedad de pesas cuando ejercita. La actividad con pesas carga al esqueleto con peso, y previene la pérdida ósea.
9. **TRABAJE Y EJERCITE EN UNA BUENA POSTURA PARA LOGRAR UNA BUENA POSTURA. TAMBIÉN, EJERCITE MANTENER EL EQUILIBRIO, Y UTILICE UNA MECÁNICA CORPORAL ADECUADA** para proteger sus huesos. Modifique ciertas actividades (entrenamiento de fuerza, yoga, pilates, etc.) para evitar la flexión hacia adelante (arquear la espalda), las torsiones extremas y las flexiones laterales extremas. Haga ejercicios de postura, fuerza y equilibrio a diario.
10. **PREVENGA LAS CAÍDAS** a medida que envejece, preste atención a dónde pisa, manteniendo un camino despejado en su casa, y utilizando buena iluminación. Use el pasamanos en las escaleras, cuando suba o baje. Finalmente, ¡sea consciente, no se suba a las escaleras de mano, y deje de hacer varias cosas a la vez!

Bone Health & Osteoporosis FOUNDATION™
251 18th Street S, Suite 630
Arlington, VA, 22202
1 (800) 231-4222
info@bonehealthandosteoporosis.org

©2025 Bone Health and Osteoporosis Foundation, ©2021 American Bone Health
All Rights Reserved
No part of this handout may be reproduced in any form without permission from the Bone Health and Osteoporosis Foundation.