

## Salud ósea y prevención de caídas

---

Si bien tener huesos fuertes no lo hace menos propenso a sufrir una caída, definitivamente pueden reducir el riesgo de sufrir una fractura en caso de una caída. La causa principal de tener huesos débiles es una enfermedad llamada **osteoporosis o “huesos porosos”**.

La osteoporosis es una enfermedad que hace que los huesos sean frágiles y aumenta el riesgo de sufrir fracturas, especialmente en las caderas, la columna y las muñecas. La osteopenia es una enfermedad previa a la osteoporosis, pero no está necesariamente asociada con un mayor riesgo de sufrir fracturas. Más de 30 millones de estadounidenses tienen una baja densidad ósea y 1 de cada 2 mujeres (y 1 de cada 4 hombres) mayores de 50 años tendrán una fractura relacionada con la osteoporosis en su vida. El 80% de quienes sufren de osteoporosis son mujeres.

Comúnmente la osteoporosis se conoce como la enfermedad silenciosa porque la pérdida ósea se produce sin síntomas. Puede que las personas no sepan que tienen osteoporosis hasta que sus huesos se debilitan tanto que una torcedura, golpe o caída repentina provoca una fractura.

Existen 5 cosas que puede hacer para mantener sus huesos sanos y ayudar a evitar la osteoporosis:

- 1. Asegúrese de comer una dieta rica en calcio y consumir suficiente vitamina D.** Los alimentos ricos en calcio incluyen leche y queso bajos en grasa, yogur, brócoli y alimentos fortificados con calcio. El cuerpo genera vitamina D luego de una exposición a la luz solar.
- 2. Haga ejercicios que impliquen levantar peso.** Esto incluye cualquier tipo de actividad física que requiera sostener el peso de su cuerpo, como caminar, tai chi, levantar pesas y bailar.
- 3. No fume y limite el consumo de alcohol.**
- 4. Hable con su profesional de la salud sobre salud ósea.**
- 5. Realícese una densitometría ósea y tome medicamentos, cuando sea necesario.** Una densitometría ósea puede medir la densidad ósea (o salud de los huesos) en varias partes del cuerpo. Puede detectar la osteoporosis antes de que ocurra una fractura y predecir sus posibilidades de sufrir una fractura en el futuro. Todas las mujeres de más de 65 años deberían realizarse una densitometría ósea completa cada 2 años, la que cubre Medicare con una derivación de su médico.