

Salud de los Huesos / Calcio / Osteoporosis

La osteoporosis significa huesos porosos o con huecos. Es una enfermedad donde se pierde densidad en los huesos la cual resulta en un alto riesgo de fracturas. La osteoporosis es una enfermedad silenciosa que puede comenzar en su vida a temprana edad. Progresa lentamente a través de los años y frecuentemente sin síntomas. Con la osteoporosis, todos los huesos pueden volverse frágiles, pero las fracturas de las caderas, la espina dorsal y las muñecas son las más comunes. La osteoporosis causa más cosas que fracturas. Según los huesos de la espina dorsal o los huesos de la espalda se desploman, algunas personas ya no pueden pararse derechos. Ellos desarrollan una curvatura a apariencia de joroba.

Siendo mujer, usted sufre un riesgo mayor que el de los hombres. Sus huesos son más ligeros y más pequeños. Usted perderá densidad en los huesos más rápidamente en la menopausia cuando los niveles de estrógeno disminuyen. Típicamente las mujeres consumen menos alimentos ricos en calcio y frecuentemente comen menos para controlar su peso. La osteoporosis es prevenible, y aún así una de cada dos mujeres está en riesgo de desarrollar fracturas causadas por la osteoporosis.

Para la Salud de los Huesos y Para Prevenir la Osteoporosis:

1. Tome suficiente calcio. Vea la recomendación abajo sobre las dosis diarias. Incluya una buena fuente de vitamina D³ 1000 unidades diarias, la cual es la cantidad que se encuentra en la mayoría de las multivitaminas. La vitamina D ayuda al cuerpo a absorber y usar el calcio.
2. Deje de fumar, y evite el exceso de alcohol; ambos pueden causar pérdida de calcio.
3. Haga ejercicio (por ejemplo, caminar, correr a paso lento, bailar) por 30 minutos al menos 3 veces en la semana. Esto ayuda a fortalecer los huesos y mantener los músculos fuertes para prevenir las caídas.
4. Revise alrededor de su casa para estar segura de que no hay alfombras sueltas, u otras cosas que pudieran hacerla tropezar y caer.
5. Discuta con su proveedor los efectos que otros medicamentos que usted toma puedan tener en usted ya que algunos medicamentos pueden aumentar su riesgo de padecer osteoporosis o pérdida de calcio en sus huesos.

Los Huesos y la Edad:

- **Durante la adolescencia:** Casi la mitad de toda la masa en la densidad de los huesos se forma durante los años de la adolescencia.
- **Si todavía está en sus 20's:** Todavía está en sus años primordiales para fomentar los huesos. Puede continuar añadiendo tejido a los huesos para hacerlos más densos y fuertes mediante el ejercicio vigoroso.
- **Si ya casi llega a los 30's:** Su ventana de oportunidad todavía está abierta. Usted puede contrarrestar el haber tenido años pobres en calcio al aumentar sus depósitos de calcio diarios antes de que la densidad alcance su punto máximo, la cuál es la cantidad máxima de hueso que usted llegará a tener.
- **Si usted está entre 35 y 45:** Usted ha alcanzado su punto más alto en su densidad de los huesos y ahora tiene que preservarla con ejercicios y tomando calcio. Ambas actividades le ayudarán a mantener su densidad de los huesos.
- **Si usted pasa de los 45:** Usted tiene que comenzar a pensar en las opciones existentes para proteger sus huesos y retrasar la pérdida de densidad. Hay un descenso extremado en la producción de estrógeno. Esta hormona femenina es la responsable en preservar un balance positivo de calcio en nuestros huesos.

Recomendaciones Diarias de Calcio en Mujeres

Edades 1 a 8.....	800 mg
Edades 9 a 18.....	1,300 mg
Edades 19 a 50.....	1,000 mg
Edades 51 a 64.....	1,200 mg
Edades 50a 64 si no está tomando estrógeno o mayor de 64	1,500 mg
Embarazada y mujeres lactando.....	1,500 mg

Suplementos de Calcio

Usted también puede comprar suplementos de calcio	
Carbonato de Calcio.....	mg de calcio
Pastillas masticables genéricas.....	200 to 600
Caltrate 600.....	600
Equilet, masticable.....	200
OsCal 500, cmasticable.....	500
Titralac.....	168
Titralac Máxima Potencia.....	300
Viactiv, masticable.....	500

Calcio Citrico.....mg de calcio

Citracal 950.....	200
Liquitab.....	500
Nutravescent.....	500

Nota: El calcio se absorbe mejor en dosis divididas con las alimentos.

Folic Acid – 400mcg



¿En dónde se encuentra su balance de calcio?

Anote su consumo diaria de calcio:

1.	Dé se crédito por los alimentos básicos en su dieta diaria.....	172mg	
2.	Dé se crédito adicional por los alimentos ricos en calcio que usted come cada día:		
	Leche, entera – 1 taza	291 mg	_____
	Leche, baja en grasa – 1 taza	297 mg	_____
	Leche, chocolate – 1 taza	280 mg	_____
	Leche, media & media – 1 taza	254 mg	_____
	Leche, evaporada de lata – 1 taza	675 mg	_____
	Crema de huevo (egg nog), comercial – 1 taza	330 mg	_____
	Yogurt (depende del sabor) – 1 taza	343-415 mg	_____
	Queso de Papa (cheddar) – 1 onza	204 mg	_____
	Queso Parmesano – 1 onza	390 mg	_____
	Queso Provolone – 1 onza	214 mg	_____
	Queso Suizo – 1 onza	272 mg	_____
	Almendras – 1 taza	304 mg	_____
	Avellanas – 1 taza	240 mg	_____
	Col Rizada – 1 taza	206 mg	_____
	Collards – 1 taza	357 mg	_____
	Sardinas, enlatadas – 3 onza	372 mg	_____
	Queso Azul – 1 onza	150 mg	_____
	Requesón – 1 taza	130 mg	_____
	Queso mozzarella, leche entera – 1 onza	163 mg	_____
	Queso mozzarella, leche parcialmente descremada - 1 onza	207 mg	_____
	Queso Americano – 1 onza	174 mg	_____
	Brocoli – 1 tallo	158 mg	_____
	Espinaca – 1 tallo	167 mg	_____
	Helado, regular – 1 taza	176 mg	_____
	Helado, suave – 1 taza	237 mg	_____
	Huevo – 1	28 mg	_____
	Repollo – 1 taza	44 mg	_____
	Queso crema – 1 onza	23 mg	_____
	Res, cerdo, aves – 3 onza	10 mg	_____
	Manzanas, plátanos dulces – 1 pedazo mediano	10 mg	_____
	Toronja – 1 pedazo mediano	20 mg	_____
	Papas – 1 pedazo mediano	14 mg	_____
	Zanahorias – 1 pedazo mediano	27 mg	_____
	Lechuga – ½ cabeza	27 mg	_____
	Su total		_____

Sume 1 y 2 para descifrar su consumo diario de calcio. Si su consumo de calcio es más de 1000mg diarios, ¡felicidades! Si es menos de 1000mg diarios, usted corre el riesgo de poner a su cuerpo en un balance de calcio negativo.

Para corregirlo, cambie su dieta para incluir más alimentos ricos en calcio o tome un suplemento de calcio.

***Information courtesy of Public Health Seattle and King County, supported in part by the Department of Health and Human Services

“Apoyo Financiero de parte de una Beca del Programa de Título X recibida a través del US DHHS”

