

Osteoporosis: ¿Cómo prevenirla?

La **osteoporosis** es una enfermedad que adelgaza y debilita los huesos; estos se vuelven frágiles y se quiebran con facilidad. Prevenirla es muy importante.



Osteoporosis

La osteoporosis es una enfermedad silenciosa que acompaña con frecuencia a la artrosis. No se sabe que se padece hasta que se produce la fractura de un hueso, debido a que estos se vuelven frágiles y se quiebran con facilidad (especialmente los huesos de la cadera, espina vertebral y muñeca). Cualquier persona puede desarrollar osteoporosis, pero es más común en las mujeres postmenopáusicas, lo que hace necesario su prevención.

Prevención de la osteoporosis

- La mejor forma de prevenir la osteoporosis es fortaleciendo los huesos con hábitos y estilos de vida saludables, que aconsejamos a continuación:
- **Poner atención a su alimentación:** Existen dos nutrientes básicos que su cuerpo y sus huesos necesitan: el calcio y la vitamina D, que pueden obtenerse a través de alimentos como el higo, aguacate, kiwi, almendras, frambuesas, soja y brócoli.
- **Practicar ejercicios:** Para fortalecer y proteger sus huesos, puede caminar, bailar, hacer ejercicios aeróbicos o realizar ejercicios de fuerza que empleen pesas ligeras.
- **Mantener un peso saludable:** Tanto hombres como mujeres deben evitar el sobrepeso, sea cual sea la edad, ya que la obesidad es un factor negativo para la salud.

Es importante un peso adecuado en las mujeres en periodos menopáusicos y en las mujeres con bajo peso debido a una alimentación deficiente o al ejercicio excesivo, porque los niveles de estrógeno son demasiado bajos para apoyar el crecimiento óseo.

- **Evitar consumir cigarrillos y alcohol:** Estos son dos factores que disminuyen la masa ósea y pueden afectar la salud de diversas formas.

En resumen, es importante que hable de este tema con un especialista en reumatología, para que le indique cómo prevenir la osteoporosis, teniendo en cuenta los factores de riesgo mencionados.

Solicite una consulta médica sin costo en [Artrícenter](#).

Bibliografía

1. Pérez Edo L, Alonso Ruiz A, Roig Vilaseca D, García Vadillo A, Guñabens Gay N, Peris et al. Actualización 2011 del Consenso Sociedad Española de Reumatología de osteoporosis. *Reumatol Clin.* 2011; 7(6): 357-379
2. Sociedad Española de Reumatología (SER). *Enfermedades Reumáticas: Osteoporosis*; [citado diciembre 2016]. Disponible en: <http://www.ser.es/>
3. Nogués Solán X. Epidemiología de la osteoporosis. *Revista Clínica Española.* 2009;209 Supl. 1:10-14.
4. Sociedad Española de Medicina Interna (SEMI). *Protocolos SEMI: Protocolo Osteoporosis*; [citado diciembre 2016]. Disponible en: <https://www.fesemi.org>.
5. Daroszevska A. Prevention and treatment of osteoporosis in women: an update. *Obstetrics, Gynaecology & Reproductive Medicine.* 2012;22(6):162-169.