



enplenitud.com
para jóvenes de cualquier edad...

Guía para prevenir la OSTEOPOROSIS

Libro gratis ofrecido por En Plenitud

Encuentra más cursos gratis sobre terapias alternativas
en nuestro Centro de Aprendizaje gratuito: <http://www.enplenitud.com/cursos/>

¿Qué es la osteoporosis?

La osteoporosis es la disminución de la cantidad de tejido óseo (masa ósea), lo que hace que los huesos sean menos resistentes y más frágiles.

Esto provoca un riesgo aumentado de sufrir fracturas ante traumatismos mínimos.

Inicialmente no presenta síntomas, pero más adelante puede ser dolorosa, deformante y causar la mayoría de las fracturas en las personas mayores de 50 años.

Afecta principalmente a las mujeres después de la menopausia. En esta etapa de la vida 1 de cada 4 mujeres sufre de osteoporosis.

¿Cuáles son las consecuencias de la osteoporosis?

Aunque afecta todo el esqueleto, los sitios más propensos a sufrir fracturas son las muñecas, la columna y la cadera.

Esta última es la causante de la mayoría de las complicaciones graves de la enfermedad y de los mayores costos económicos.

¿Cuáles son los factores que la producen?

La osteoporosis se asocia con los siguientes factores (no necesariamente tienen que estar todos presentes):

-Envejecimiento.

-Menopausia.

-Menopausia temprana (antes de los 45 años)

-Antecedentes familiares de osteoporosis

-Contextura física pequeña

- Operaciones con extirpación de ovarios
- Vida sedentaria
- Dieta pobre en calcio y vitamina D
- Tabaquismo, consumo de alcohol y café
- Enfermedades de la tiroides y paratiroides
- Diabetes insulino-dependiente
- Artritis reumatoidea
- Anorexia
- Mala absorción intestinal
- Consumo de corticoides

La osteoporosis y la dieta

Una ingesta adecuada de calcio durante toda la vida es fundamental para mantener una buena masa ósea y huesos sanos. El calcio no solo es necesario en la formación y mantenimiento de los huesos, sino también en otras funciones metabólicas.

Aunque los huesos parezcan estructuras permanentes, se renuevan en un proceso de formación y destrucción que normalmente debe mantenerse en equilibrio. Esta renovación llega a ser completa al cabo de 7 años en un adulto normal.

La carencia de calcio hace que se altere este equilibrio, aumentando el riesgo de sufrir osteoporosis. Por otro lado, el organismo necesita calcio para otras funciones metabólicas y, si no lo obtiene de la dieta, requiere del calcio de los huesos, los que se descalcifican gradualmente.

La cantidad de calcio que se debe ingerir diariamente con la dieta es de por lo menos

1200 mg. todos los días.

Se debe tener en cuenta que más del 80% del calcio consumido en la dieta proviene de productos lácteos; el calcio de los productos no lácteos no presenta la

misma absorción intestinal, por lo que su importancia en la dieta es relativa.

¿Cómo se diagnostica?

En algunos casos avanzados la pérdida de masa ósea se refleja en una simple placa radiográfica de la columna vertebral o de la cadera. El examen médico y la realización de una adecuada historia clínica, permitirán detectar en forma precoz los factores de riesgo relacionados con la osteoporosis. La realización de análisis de sangre y orina nos permitirán llevar a cabo estudios de diversos marcadores bioquímicos, útiles en el seguimiento y control de la enfermedad y su tratamiento.

La densitometría

La densitometría ósea es la metodología especializada para diagnosticar la osteoporosis. El examen densitométrico es totalmente inocuo y detecta el grado de mineralización del esqueleto, a la vez que lo compara con el promedio general de la población, de acuerdo con el sexo y la edad. Además, estima si el grado de pérdida de mineralización implica riesgo de padecer fracturas.

Todo el instrumental que se utiliza, en general es muy preciso. Basados en la densidad mineral ósea (DMO) y comparándola con la de la población joven del mismo sexo, se obtiene un valor matemático denominado desvío estándar (Tscore). Este valor, que tiende a disminuir con la edad, nos permite evaluar la pérdida de masa ósea y establecer el diagnóstico de osteoporosis, de acuerdo con la siguiente escala:

? Si el valor es positivo y hasta -1 consideramos que es NORMAL.

? Si está entre -1 y -2.5 consideramos que presenta OSTEOPENIA (perdida de masa ósea que no ha llegado a constituir una osteoporosis).

? Si está por debajo de -2.5 consideramos que presenta OSTEOPOROSIS. Ç

? Y si a este último valor se le agrega un antecedente de fractura, consideramos que presenta una OSTEOPOROSIS SEVERA.

Prevención primaria

Se realiza en personas antes de enfermar (adolescentes, mujeres pre-menopáusicas), y el objetivo es la obtención de un pico máximo de masa ósea, mediante la ingesta de una adecuada cantidad de calcio diario y la realización de ejercicios físicos.

Prevención secundaria

Se realiza en personas que presentan factores de riesgo. Es necesario reeducar los hábitos alimenticios, favoreciendo la ingesta de calcio y vitamina D, evitando el consumo de comidas hiperproteicas, el alcohol y el tabaco.

En muchos pacientes es necesario suplementar la dieta con comprimidos de calcio y vitamina D. Debe evitarse el sedentarismo y realizar ejercicio físicos.

Deben evitarse las actividades riesgosas que puedan provocar caídas y adecuar la casa, evitando escalones, alfombras, pisos resbalosos, etc.

Debe tenerse en cuenta que estas medidas son complementarias y que generalmente los pacientes requieren de medicación para favorecer la ganancia de masa ósea.

Contenido de calcio de los alimentos más comunes que debe

tener en cuenta para su dieta (por cada 100 g. o 100 ml.): Calcio

Calorías
(en mg.)

113	57
114	45
909	502
254	362
262	328
114	72
121	59
121	100
183	58
138	82
56	120

Productos lácteos

Leches: Entera
Descremada
En polvo entera
En polvo descremada
Condensada
Chocolatada
Yogures: Entero
Entero saborizado
Descremado natural
Descremado frutado
Postres lácteos Quesos
Blanco 60 150

Productos lácteos

Camembert 388 300
Cottage 60 103
Cuartirolo 740 273
Chubut 961 332
Edam 731 357
Gruyere 1011 413
Mar del Plata 1040 400
Mozzarella 517 281
Pategras (sándwich) 961 325
Petitsuisse 60 152
Port Salut 650 352
Provotone 756 351
Reggianito 756 355
Ricotta (de leche entera) 207 174
Roquefort 662 69
Sardo
756 390

Carne vacuna:

Asado 12 200

Bife 12 200

Vacío 12 200

Pescados:

Cocidos en general 50 100

Polio:

Cocidos con piel 15 239

Verduras:

Acelga 110 27

Batata 31 35

Espinaca 65 22

Lechuga 16 15

Zanahoria

Frutas:

Damasco 30 57

Mandarina 30 43

Naranja 43 50

Cereales y sus productos:

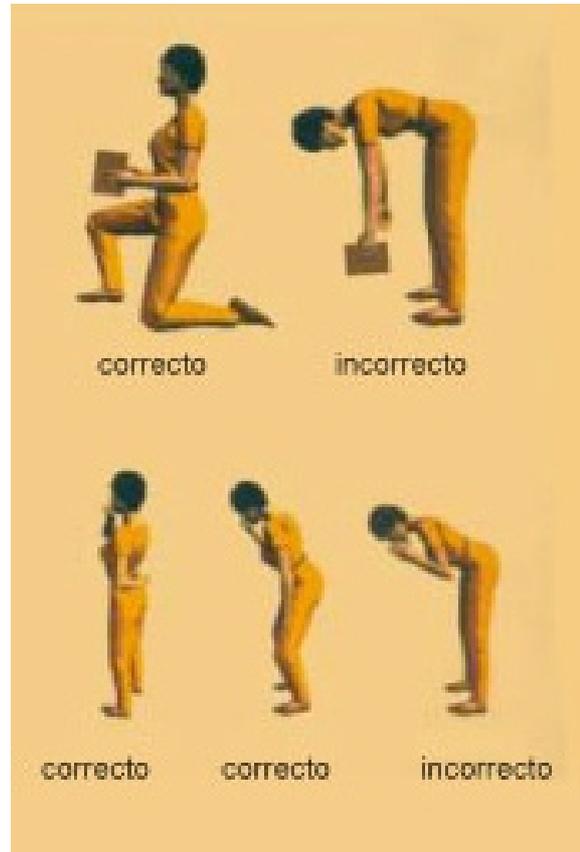
Arroz blanco

9 364

Pan de trigo 32 307

Pastas 26 343







Sentada con la espalda derecha, levantar la pierna estirando la rodilla, flexionar el tobillo hacia adelante y atrás. Repetir con ambas piernas diez movimientos dos veces por día.

Trazos en W con hombros relajados, llevar los codos hacia atrás. Repetir diez movimientos dos veces por día.



Con las manos en la nuca, llevar los codos hacia atrás, repetir diez movimientos dos veces por día.



Sentada al borde de una silla, pararse con la ayuda de las manos. Repetir diez movimientos dos veces por día.

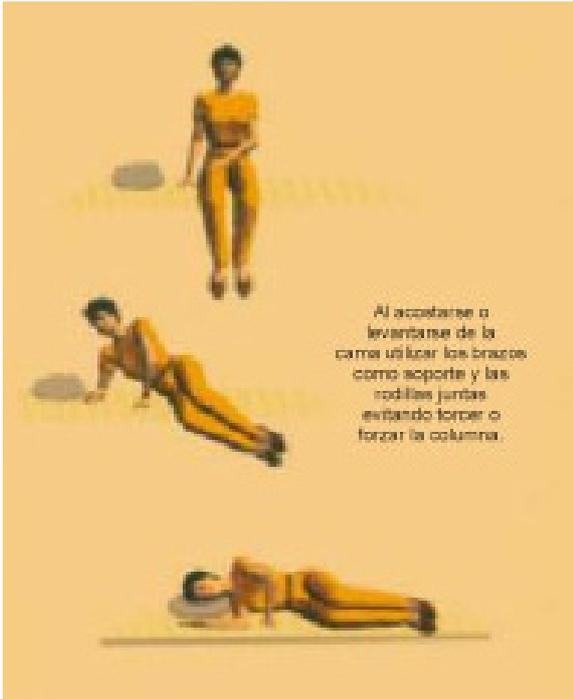
En posición de 'cuatro patas' sobre manos y rodillas estirar cada pierna diez veces.



En igual posición al ejercicio anterior, repetir llevando cada brazo estirado sobre la cabeza y luego estirar las piernas lo más lejos.



Acostada sobre un lado con las rodillas flexionadas, separarlas lo más posible manteniendo los pies juntos. Repetir diez movimientos dos veces por día.





correcto



incorrecto



correcto



incorrecto