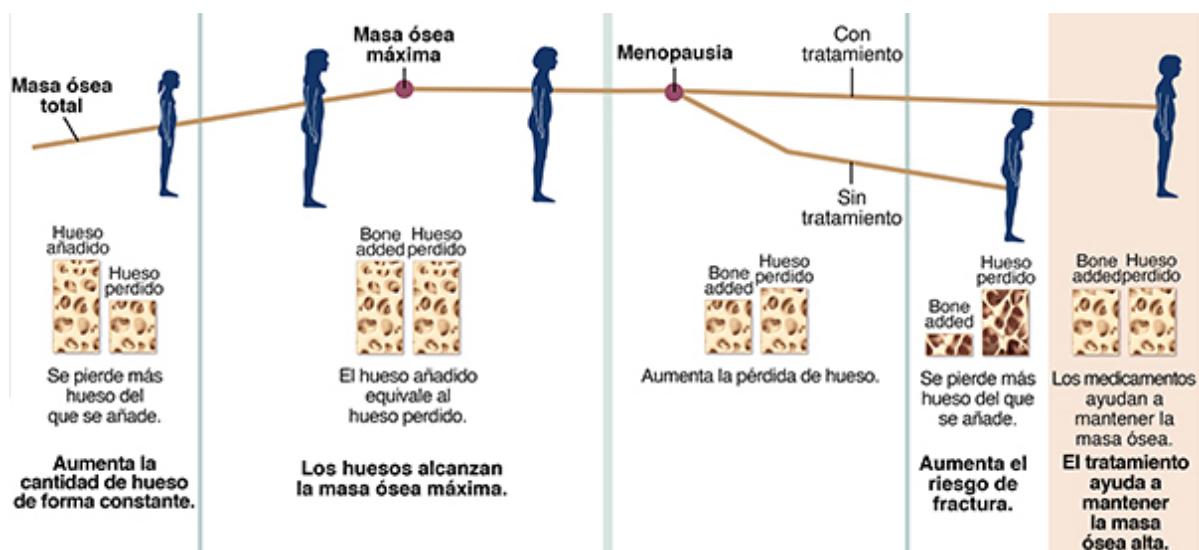


# ¿Qué es la osteoporosis?

La osteoporosis es una enfermedad que debilita los huesos. Los huesos débiles son más propensos a quebrarse (fracturarse). La osteoporosis puede afectar a cualquiera. Pero las personas posmenopáusicas a las que se les asignó el sexo femenino al nacer corren mayor riesgo. Para ayudar a prevenir la osteoporosis, debe hacer ejercicio y cuidarse los huesos de por vida.



## Infancia

El organismo forma la mayor cantidad de hueso durante esos años. Es por esto que los niños necesitan alimentos ricos en calcio. También deben realizar mucho ejercicio. Una alimentación saludable ayuda a formar huesos fuertes.

## Adultos jóvenes hasta los 30 años

En la primera etapa de la edad adulta, los huesos se hacen más densos. Esto se conoce como masa ósea máxima. Los mismos hábitos que mantienen los huesos fuertes en la infancia ayudan a mantenerlos fuertes en la juventud.

## Desde los 30 años hasta la menopausia

La masa ósea disminuye levemente durante este período. El cuerpo produce solamente el tejido necesario para mantener la masa ósea máxima. Para preservar la masa ósea máxima, recuerde hacer ejercicio y comer alimentos ricos en calcio.

## Después de la menopausia

La menopausia es cuando una persona a la que se le asignó el sexo femenino al nacer deja de tener períodos menstruales. Después de la menopausia el cuerpo produce menos estrógeno (hormona femenina). Esto aumenta la pérdida ósea. En este momento, podría requerirse tratamiento para reducir el riesgo de fracturas. El ejercicio y el calcio también pueden ayudar a mantener los huesos fuertes.

## Edad avanzada

Con la edad avanzada, todos los adultos necesitan cuidar más sus huesos. En esta etapa, el cuerpo pierde más hueso del que fabrica. Si se pierde mucho hueso, puede tener un mayor riesgo de fracturas. Con la edad, la calidad y la cantidad de hueso disminuye. Usted puede disminuir la pérdida ósea manteniéndose activo y aumentando la ingesta de calcio. Los suplementos de calcio y otros tratamientos para la osteoporosis presentan riesgos. Por lo tanto, hable con su proveedor de atención médica si tiene dudas. Si usted tiene osteoporosis, puede aprender medidas de seguridad que podrá aplicar todos los días.