



Mantener la salud de los huesos



Descripción general

El esqueleto es la estructura que sostiene el cuerpo. Los huesos protegen los órganos y almacenan minerales. En la médula ósea es donde se desarrollan las células sanguíneas y donde se conservan. Queremos mantener sus huesos sanos y fuertes. Veamos cómo hacerlo con algunas medidas simples.

Dieta equilibrada

En primer lugar, hay que saber que la nutrición desempeña un papel importante en la salud de los huesos. Procure llevar una dieta equilibrada rica en calcio y vitamina D. El calcio es un mineral que fortalece los huesos. Y la vitamina D le ayuda a absorber el calcio que aporta la dieta. Algunas buenas fuentes de calcio son los productos lácteos, el tofu, las verduras de hoja verde y productos como el jugo de naranja, que contienen calcio agregado. Algunas buenas fuentes de vitamina D son los pescados grasos, el hígado de res, las yemas de huevo y el queso. Además, pregunte a su médico si le conviene tomar suplementos de calcio y vitamina D.

Ejercicio

Lo siguiente es mantenerse activo. Sobre todo, practique ejercicios de fuerza y de resistencia. Por ejemplo, levantar pesas, caminar o bailar. Intente hacer como mínimo 30 minutos de ejercicio al día.

Evite el tabaco y el alcohol

Hablemos de algunas cosas que usted sabe que son malas para su salud: el tabaco y el alcohol. Ambos pueden dañar sus huesos. Si fuma, deje de hacerlo. Y, si consume alcohol, limite la frecuencia y la cantidad que bebe.

Personas mayores

Y, por último, hay que recordar que los huesos tienden a debilitarse a medida que envejecemos. Las personas de edad avanzada, sobre todo las mujeres, tienen más riesgo de padecer una enfermedad llamada osteoporosis. Con esta enfermedad, los huesos son más propensos a quebrarse. Por eso, si usted es una persona mayor, considere seriamente la salud de sus huesos. Hable con su médico sobre una prueba de densidad ósea, que muestra la fortaleza de sus huesos. Además, tenga siempre cuidado para evitar las caídas. Para obtener más información, consulte con su médico.

