

Informe del Cirujano General sobre  
la salud de los huesos y la osteoporosis



lo que significa para  
**usted**



## Acerca de este informe del Cirujano General

El Cirujano General es el funcionario más alto del área de la salud pública en la nación. El Presidente de los Estados Unidos designa al Cirujano General para proteger y cuidar la salud de todos los americanos.

El Cirujano General brinda a los americanos la mejor información científica disponible para mejorar su salud y reducir los riesgos de padecer enfermedades y lesiones. Este folleto describe los riesgos para los huesos. El Cirujano General opina que los americanos necesitan hacer mucho más para proteger la salud de los huesos.

Este documento público fue preparado por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos bajo la dirección de la Oficina del Cirujano General para que la información contenida en el *Informe del año 2004 del Cirujano General sobre la salud de los huesos y la osteoporosis* pueda estar disponible en un lenguaje sencillo para mejorar el conocimiento de salud sobre este tema. El conocimiento de salud es la capacidad de una persona para acceder, comprender y utilizar la información y los servicios de salud a fin de tomar decisiones de salud adecuadas.

**L**a salud de sus huesos puede estar en peligro. Para el año 2020, la mitad de los americanos mayores de 50 años tendrán huesos frágiles a menos que introduzcamos cambios en nuestra dieta y en nuestro estilo de vida. Las personas con huesos débiles corren un mayor riesgo de fracturas. Los americanos están viviendo cada vez más años y por eso es necesario mantener los huesos fuertes para poder disfrutar de una vida activa. Los huesos fuertes se forman en la niñez. Siguiendo unos buenos hábitos de vida y con la necesaria atención médica, podremos tener huesos fuertes durante toda la vida.

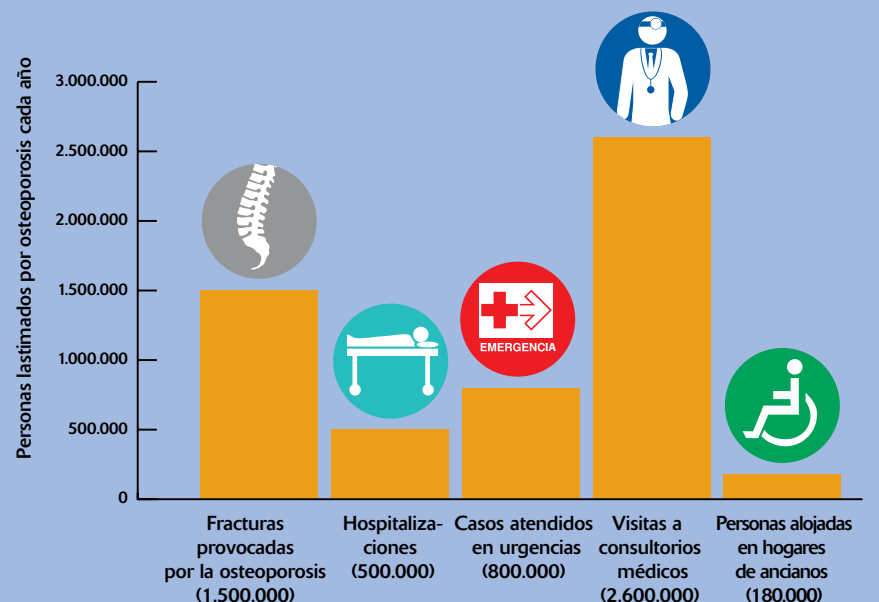
Hace treinta años se sabía muy poco sobre las enfermedades óseas. Incluso muchos médicos creían que la debilidad de los huesos y las fracturas formaban parte de la vejez y no podían evitarse. Hoy sabemos que esto no es verdad.

El Cirujano General desea informarles que pueden mejorar la salud de los huesos con aportes suficientes de calcio y vitamina D, y realizando actividad física. Si padece de osteoporosis o cualquier otra enfermedad ósea, su médico puede detectarla y tratarla. Esto puede ayudar a evitar fracturas dolorosas. Si sufre una fractura después de los 50 años, ésta podría ser la primera señal de debilidad ósea.



*...siguiendo  
unos buenos  
hábitos de  
vida y con  
la necesaria  
atención  
médica,  
podemos tener  
huesos fuertes  
durante toda  
la vida.*

### Los problemas de salud ósea son frecuentes y costosos.



## La debilidad ósea nos afecta a todos

// Una de cada cinco personas con fractura de cadera termina en un hogar de ancianos en el transcurso de un año. //

Las fracturas son muy dolorosas a cualquier edad. Cada año, 1.500.000 personas mayores en este país sufren fracturas debido a que sus huesos se han vuelto débiles. Para las personas mayores, la debilidad ósea puede ser fatal.

Si usted es una persona mayor y sufre una fractura de cadera, tendrá una probabilidad cuatro veces más alta de morir dentro de los siguientes tres meses. Si sobrevive, la lesión probablemente provocará un deterioro irreversible de su salud. Una de cada cinco personas con fractura de cadera termina en un hogar de ancianos en el transcurso de un año. Muchas otras se aíslan, se deprimen o sienten temor de salir de sus hogares por miedo a caerse.

El costo de la debilidad ósea para los americanos, sus familias y nuestra nación es enorme. Los gastos médicos para el tratamiento de fracturas provocadas por osteoporosis ascienden a \$18 mil millones cada año. El costo de la atención a estos pacientes y del trabajo perdido añade a esta cifra miles de millones más.

**La atención de las fracturas provocadas por la osteoporosis le cuesta cada año a los Estados Unidos \$18 mil millones.**

*\$18 mil millones es una pila de billetes de a dólar de 1.119 millas (1.800 km) de altura, es decir, más larga que la distancia de New York a St. Louis, Missouri.*



## Por qué es importante para usted tener huesos sanos

Los huesos fuertes nos sostienen y nos permiten movernos. Protegen de posibles lesiones a nuestro corazón, pulmones y cerebro. Nuestros huesos también guardan en su interior minerales fundamentales para la vida. Los huesos débiles se rompen fácilmente, provocando un dolor terrible. Es posible que pierda su capacidad de estar de pie o de caminar. Además, a medida que los huesos se debilitan, su estatura puede disminuir.

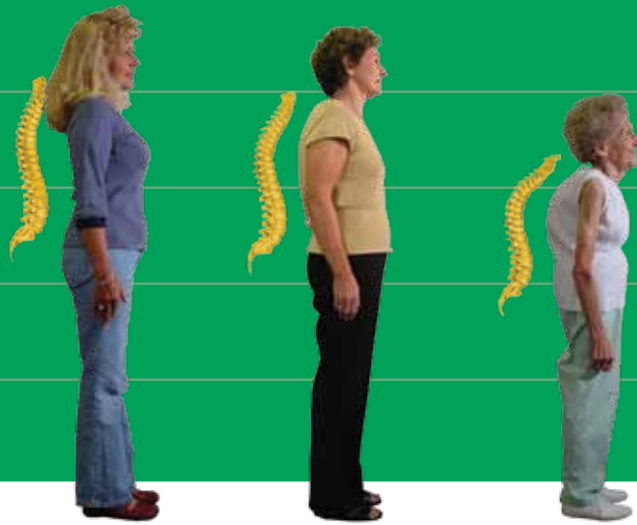
Silenciosamente y sin previo aviso, los huesos pueden comenzar a debilitarse en los primeros años de vida si no se sigue una dieta saludable y un tipo adecuado de actividad física. Muchas personas ya tienen huesos débiles pero no lo saben. Otros están manteniendo un estilo de vida que debilitarán sus huesos en el futuro.

Hay varias clases de enfermedades óseas. La más frecuente es la osteoporosis. En esta enfermedad, los huesos pierden minerales como el calcio. Se debilitan y se fracturan con facilidad. Una estructura ósea con osteoporosis se parece a la estructura de una casa dañada por las termitas. Las termitas debilitan la casa de la misma forma que la osteoporosis debilita los huesos. Si sufre fracturas graves provocadas por la osteoporosis, es posible que nunca vuelva a caminar. Los huesos débiles pueden romperse fácilmente. Esto puede ser fatal.



*Los huesos pueden comenzar a debilitarse en los primeros años de vida. Evite esto con una dieta saludable y un tipo adecuado de actividad física.*

**Los huesos  
débiles  
hacen que  
la columna  
vertebral se  
aplaste.**



//...uno  
nunca es  
demasiado  
viejo ni  
demasiado  
joven para  
mejorar la  
salud de sus  
huesos. //

Al principio, los huesos frágiles no causan dolor. Desafortunadamente, la mayoría de las personas no se dan cuenta de que tienen huesos debilitados hasta que uno se le fractura. Para entonces, es difícil fortalecerlos de nuevo.

Lo bueno es que uno nunca es demasiado viejo ni demasiado joven para mejorar la salud de los huesos. Hay muchas cosas que usted puede hacer para mantener sus huesos fuertes y evitar fracturas. Una dieta con suficiente calcio y vitamina D, junto con una actividad física diaria con pesas, puede evitar problemas futuros a cualquier edad. Puede consultar con su médico para revisar cualquier señal de alerta o factores de riesgo. Cuando sea mayor, puede someterse a determinados exámenes para evaluar el estado de sus huesos y tomar medicamentos para fortalecerlos.

Lamentablemente, pocas personas siguen los pasos necesarios para fortalecer y proteger los huesos. Esa es la razón principal para la preparación del Informe del Cirujano General sobre la salud de los huesos y la osteoporosis. Los americanos necesitan conocer los riesgos de la debilidad ósea y esforzarse para prevenirla.

## No ponga en riesgo sus huesos

Hay muchos factores que debilitan los huesos. Algunos están fuera de su control.

Si algún familiar suyo tiene problemas óseos, usted también puede tenerlos.

Algunas condiciones médicas pueden hacerle propenso a las enfermedades óseas.

Hay algunos factores que sí puede controlar:

- **Ingiera una cantidad suficiente de calcio y vitamina D** con su alimentación durante toda la vida.
- **Realice actividad física.**
- **Minimice los peligros en su hogar** que puedan aumentar el riesgo de caídas y fracturas.
- **Informe a su médico sobre los medicamentos** que está tomando y que podrían debilitar sus huesos, como los medicamentos para los problemas de tiroides o la artritis. Consúltele también sobre las formas de tomar medicamentos que no sean peligrosas para los huesos. Analicen juntos las distintas formas de proteger sus huesos durante el tratamiento de otras enfermedades.
- **Mantenga un peso saludable.** Un peso inferior al normal aumenta el riesgo de fracturas y pérdida ósea.
- **No fume.** Si fuma, la masa ósea puede disminuir, aumentando el riesgo de fractura ósea.
- **Limite el consumo de alcohol.** El consumo excesivo de alcohol reduce la masa ósea y aumenta el riesgo de fracturas.



*La actividad ayuda a fortalecer los huesos.*

*para* **resaltar**

*Hay diversos tipos de actividad física que pueden contribuir a la buena salud ósea, pero la mayoría de las personas no son lo suficientemente activas.*

# Los huesos no son lo que usted piensa





**A**l pensar en los huesos, posiblemente se imagine un esqueleto duro y frágil. Pero en realidad, los huesos son órganos con vida. Se mantienen vivos con células y líquidos del cuerpo. Los huesos se renuevan constantemente y se fortalecen con una buena dieta y actividad física.

La cantidad de calcio que hay en los huesos es una medida de su fortaleza. Pero los músculos y nervios también necesitan calcio y fósforo para funcionar bien. Si hay una falta de estos elementos en los alimentos que consume, su cuerpo simplemente los tomará de sus huesos.

Todos los días se deposita y se extrae calcio de sus huesos. Si no ingiere suficiente calcio, podría estar extrayendo más de lo que está depositando. Esta es la razón por la que los niños y adolescentes necesitan fortalecer sus huesos en una edad temprana para tener una “cuenta de ahorro” de calcio para el futuro. Nuestros cuerpos aportan calcio a los huesos con eficacia hasta los 30 años aproximadamente. Luego, dejan de agregar masa ósea nueva. Sin embargo, los hábitos saludables pueden ayudarnos a mantener la masa ósea que poseemos.



*¿Pasa sus tardes libres en el sofá o prefiere dar un paseo?*

## Cuando los huesos se rompen

// Las  
fracturas  
más  
comunes en  
los huesos  
débiles  
son en la  
muñeca, la  
columna  
vertebral y  
la cadera.

A medida que los hombres y las mujeres envejecen, ocurre cierta pérdida natural de masa ósea. Al envejecer, los huesos pueden romperse o debilitarse si no se adoptan medidas para mantenerlos fuertes. Las fracturas más comunes en los huesos débiles son en la muñeca, la columna vertebral y la cadera.

En la columna vertebral, las fracturas son dolorosas y de recuperación muy lenta.

Las personas con huesos débiles en la columna vertebral pierden estatura gradualmente y su postura se encorva. Con el transcurso del tiempo, una persona con la columna vertebral encorvada experimentará dificultades para caminar o incluso sentarse.

A medida que nos envejecemos, las fracturas de cadera se convierten en un problema grave. Aumentan considerablemente el riesgo de mortalidad, especialmente durante el año después de la fractura.

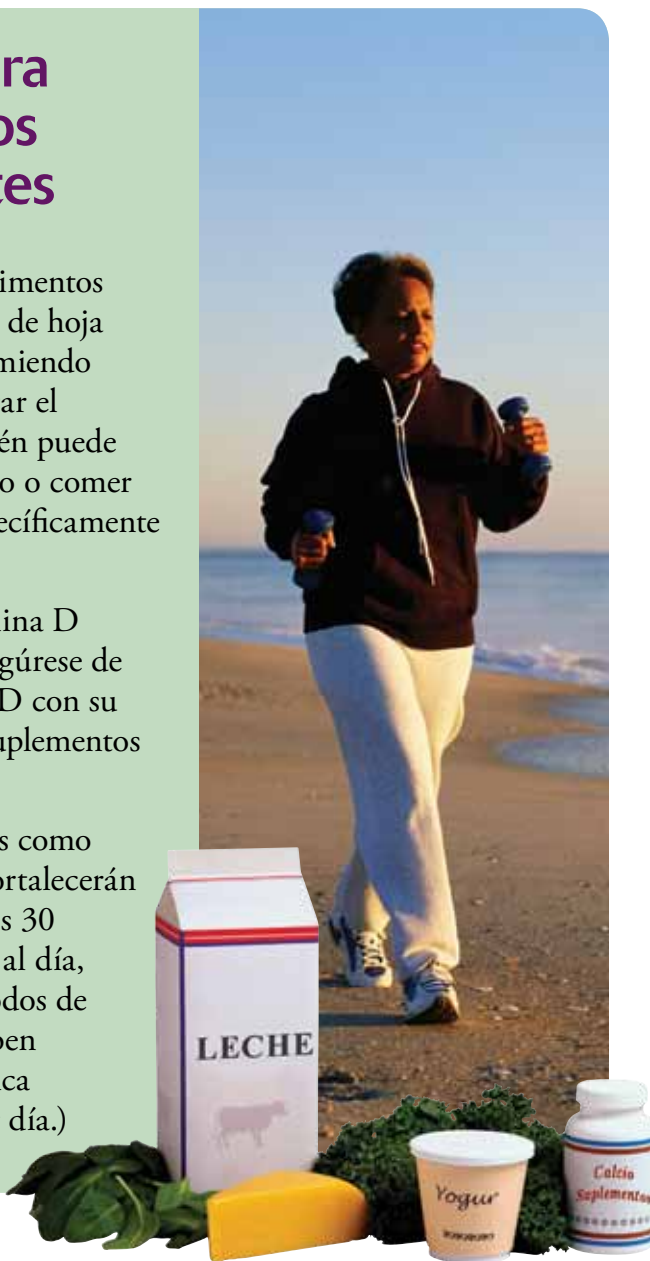


Las personas que sufren una fractura de cadera probablemente no se recuperen en meses o incluso años. Puesto que frecuentemente no pueden cuidar de sí mismos, es más probable que tengan que vivir en un hogar de ancianos.

**“Sométase a un examen de densidad ósea si sufre algún tipo de fractura después de los 50.”**

## Consejos para mantener los huesos fuertes

- El calcio se encuentra en alimentos como la leche, los vegetales de hoja verde y la soja. Disfrute comiendo yogur y queso para aumentar el calcio en su cuerpo. También puede tomar suplementos de calcio o comer alimentos enriquecidos específicamente con calcio.
- Su cuerpo necesita la vitamina D para absorber el calcio. Asegúrese de ingerir suficiente vitamina D con su alimentación o mediante suplementos y de exponerse al sol.
- Incluso actividades sencillas como caminar y subir escaleras fortalecerán los huesos. Realice al menos 30 minutos de actividad física al día, aunque la divida en 3 períodos de 10 minutos. (Los niños deben mantener una actividad física mínima de 60 minutos por día.)



**para resaltar**

*Las fracturas de cadera son el peor tipo de fractura. Provocan cerca de 300.000 hospitalizaciones cada año.*



**Podría correr riesgo**

**M**uchos de nosotros suponemos que no corremos riesgo de sufrir pérdida ósea o fracturas. Creemos que si no hemos experimentado señales de lesiones óseas, nuestros huesos son fuertes. Puesto que no hay señales de advertencia claras, los médicos a menudo pasan por alto los síntomas del problema. La mayoría de nosotros cuidamos nuestra salud cardíaca sometiéndonos a exámenes de presión arterial y colesterol. El examen de densidad ósea es la manera más segura de comprobar la salud ósea.

El riesgo de osteoporosis es más alto entre las mujeres. También es más alto para los blancos y asiáticos que para otros grupos étnicos. Sin embargo, es importante recordar que constituye un riesgo real para los hombres y las mujeres mayores de todas las procedencias.

Por eso es fundamental conocer los riesgos de una mala salud ósea en todas las edades. Hay muchas “señales de alarma” que advierten el riesgo de padecer debilidad ósea. (Consulte en la página 24 la lista de control.) Además, debería evaluarse la ingestión de calcio y vitamina D, su nivel de actividad física y los medicamentos que toma.



### Por qué la actividad física fortalece los huesos

Al saltar, correr o levantar un determinado peso, los huesos se someten a un esfuerzo. Esto envía una señal a su cuerpo que indica que sus huesos necesitan fortalecerse. Se agregan nuevas células para fortalecer sus huesos. Si usted es diestro, los huesos de su brazo derecho son ligeramente más grandes y fuertes debido al uso adicional.

**A continuación, algunos indicios de que corre riesgo:**

*Sus familiares mayores han sufrido fracturas.*

*Ha tenido enfermedades o ha tomado medicamentos que podrían haber debilitado sus huesos.*

*Tiene un peso inferior al normal.*

# Fortaleza sus huesos con la dieta

## Calcio

Para mantener sus huesos fuertes, coma alimentos ricos en calcio. Algunas personas tienen problemas para digerir la lactosa presente en la leche y en otros productos lácteos, incluyendo el queso y el yogur. La mayoría de los supermercados venden productos lácteos con

bajo contenido de lactosa.

Además de los productos lácteos, hay muchos otros alimentos también ricos en calcio.

## Vitamina D

La vitamina D ayuda a su cuerpo a absorber el calcio.

A medida que se envejece,

la necesidad de vitamina D es mayor. La vitamina D es fabricada por la piel durante la exposición al sol. Para muchas personas, especialmente los ancianos, la obtención de vitamina D por la exposición al sol no resulta práctica.

Casi todas las leches, y también algunos otros alimentos, están enriquecidos con vitamina D. Si no ingiere una cantidad suficiente de calcio y vitamina D en su alimentación, los suplementos pueden ser la salvación de sus huesos.



### Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 taza (236 mL)  
Porciones por envase 8

#### Cantidades por porción

Calorías 90 Calorías por grasas 0

% de valor diario\*

Grasas totales 0g 0%

Grasas saturadas 0g 0%

Colesterol 5mg 2%

Sodio 125mg 5%

Hidratos de carbono totales 13g 4%

Fibras alimenticias 0g 0%

Azúcares 12g

Proteínas 8g

Vitamina A 10% Vitamina C 4%

Calcio 30% Hierro 0%

Vitamina D 25%

\*El porcentaje de valores diarios se basa en una dieta de 2.000 calorías. Sus valores diarios pueden ser superiores o inferiores según sus necesidades calóricas.

INGREDIENTES: LECHE, VITAMINA D<sub>3</sub> ANADIDA.

**Las etiquetas de los alimentos, como esta etiqueta de leche descremada, le informan la cantidad de calcio y vitamina D que puede obtener por porción.**

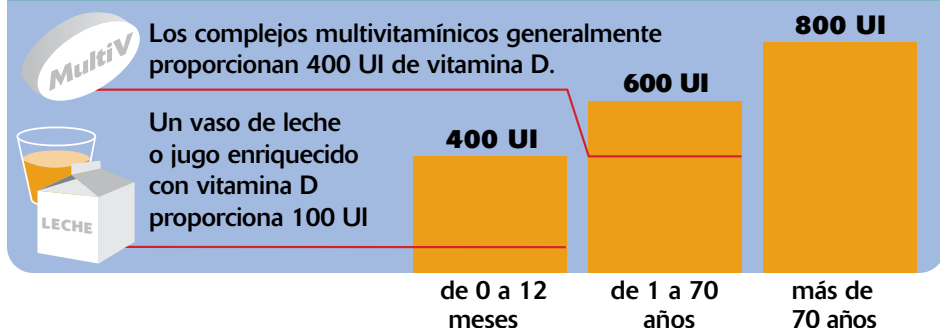
### Su cuerpo necesita calcio.

Para esta edad,	se necesita esta cantidad de calcio por día (mg).
0 a 6 meses	200
6 a 12 meses	260
1 a 3 años	700
4 a 8 años	1.000
9 a 18 años	1.300
19 a 50 años	1.000
Hombres de 51 a 70 años	1.000
Mujeres de 51 a 70 años	1.200
>70 años	1.200

(Un vaso de leche o de jugo de naranja enriquecido tiene aproximadamente 300 mg de calcio.)

### Necesita más vitamina D a medida que envejece.

Necesidades diarias de vitamina D en unidades internacionales (UI)



## Cálculo de calcio

Ayude a sus huesos. Elija alimentos con un alto contenido de calcio. Aquí le brindamos algunos ejemplos.

Alimento	Calcio (mg)	Puntos
Avena enriquecida, 1 paquete	350	3
Sardinas, enlatadas en aceite, con espinas comestibles, 3 oz (85 g)	324	3
Queso cheddar, 1 1/2 oz (42 g), rayado	306	3
Leche, descremada, 1 taza	302	3
Batido de leche, 1 taza	300	3
Yogur, sin sabor, descremado, 1 taza	300	3
Porotos de soja, cocidos, 1 taza	261	3
Tofu, firme, con calcio, 1/2 taza	204	2
Jugo de naranja, enriquecido con calcio, 6 oz (170 g)	200-260 (varía)	2-3
Salmón, enlatado, con espinas comestibles, 3 oz (85 g)	181	2
Pudín, instantáneo (chocolate, banana, etc.) hecho con 2% de leche, 1/2 taza	153	2
Frijoles cocidos, 1 taza	142	1
Queso fresco (cottage), 1% de grasa, 1 taza	138	1
Fideos, lasagna, 1 taza	125	1
Yogur helado, vainilla, porción blanda, 1/2 taza	103	1
Cereal listo para consumir, enriquecido con calcio, 1 taza	100-1000 (varía)	1-10
Pizza de queso, 1 porción	100	1
Panqueques ("waffles") enriquecidos, 2	100	1
Hojas de nabo, hervidas, 1/2 taza	99	1
Brócoli, crudo, 1 taza	90	1
Helado, vainilla, 1/2 taza	85	1
Leche de soja o de arroz, enriquecida con calcio, 1 taza	80-500 (varía)	1-5

### Puntos necesarios:

los bebés/niños (de 0 a 3 años) necesitan .....**2-7**  
 los niños (de 4 a 8 años) necesitan .....**10**  
 los adolescentes necesitan .....**13**  
 los adultos menores de 50 años necesitan .....**10**  
 los adultos mayores de 50 años necesitan .....**10-12**  
 los adultos mayores de 70 años necesitan .....**12**

*Su  
total  
del día*

para **resaltar**

*El déficit en calcio ha sido identificado como una de las mayores preocupaciones de salud, ya que el calcio es fundamental para la salud ósea. El americano medio consume mucho menos de la cantidad recomendada.*



**Proteja sus huesos  
a cualquier edad**



**L**as personas de todas las edades necesitan saber qué es lo que pueden hacer para tener huesos fuertes. Uno nunca es demasiado viejo ni demasiado joven para mejorar la salud de los huesos.

### **Bebés**

El crecimiento de los huesos comienza antes de nacer. Generalmente, los lactantes prematuros o de bajo peso necesitan una cantidad adicional de calcio, fósforo y proteínas que los ayude a alcanzar los nutrientes necesarios para tener huesos fuertes. Los bebés alimentados con leche materna obtienen de sus madres el calcio y los nutrientes necesarios para una buena salud ósea. Es por eso que las madres que amamantan necesitan una cantidad adicional de vitamina D. La mayoría de las leches artificiales para bebés contienen calcio y vitamina D.

### **Niños**

Una buena salud ósea comienza con buenos hábitos en los primeros años de vida. Si bien los niños y los adultos jóvenes rara vez sufren enfermedades óseas, pueden desarrollar hábitos que ponen en peligro su salud y sus huesos. Los padres pueden ayudar alentando a los niños a comer alimentos sanos y a practicar como mínimo una hora de actividad física todos los días. Saltar a la cuerda, correr y practicar deportes son actividades divertidas excelentes para la formación de huesos sanos. Los niños necesitan una cantidad de calcio equivalente a tres vasos de leche descremada por día. Si su hijo no toma leche suficiente, intente proporcionarle queso o yogur descremado u otros alimentos con alto contenido de calcio.



**¿Qué pasa si a su niño pequeño no le gusta la leche?**

*Déle algunas porciones de queso o yogur descremado.*

*Prepare una salsa o aderezo de queso para las verduras.*

*Ofrézcale leche con sabor a fresa o chocolate como merienda especial.*

*para* **resaltar**

*Los niños deben practicar como mínimo una hora de actividad física todos los días. Los adultos como mínimo 30 minutos todos los días.*



**Los años de la adolescencia son muy importantes para fortalecer los huesos mediante una dieta saludable y actividad física.**

### **Adolescentes**

Debido al rápido crecimiento de sus huesos, los adolescentes corren un mayor riesgo de no desarrollar huesos fuertes. Los chicos y chicas de entre 9 y 18 años necesitan 1.300 miligramos de calcio por día, más que ningún otro grupo de edad. Los padres pueden ayudar a los adolescentes asegurándose de que consuman 4 porciones al día de alimentos ricos en calcio y enriquecidos con vitamina D. También es fundamental que realicen, como mínimo, una hora de actividad física al día como correr, montar en monopatín, hacer deporte o bailar. Los estudios demuestran que sólo la mitad de todos los adolescentes hacen ejercicio vigoroso con regularidad y una cuarta parte de los mismos no realizan ningún tipo de ejercicio. Pero tenga en cuenta que el ejercicio físico excesivo, combinado con una alimentación deficiente, puede debilitar los huesos de los adolescentes. En las mujeres jóvenes, esta situación puede provocar la falta de períodos menstruales. Los adolescentes que no agreguen masa ósea a sus esqueletos durante estos años fundamentales, nunca podrán compensar dicha falta.

### **Adultos**

La edad adulta es un período en el que es necesario prestar mucha atención a la salud de los huesos. Los adultos necesitamos, según nuestra edad, de 1.000 a 1.200 miligramos de calcio, así como una actividad física moderada mínima de 30 minutos todos los días.

### **Adultos: mantengan sus huesos fuertes con actividad física.**



**Actividad física mínima de 30 minutos cada día**



**Ejercicios de fortalecimiento 2-3 veces a la semana**



**Ejercicios de equilibrio y coordinación una vez a la semana**

Toda actividad que ejerza cierta carga sobre los huesos resulta muy importante. Muchas mujeres mayores de 50 años corren riesgo de contraer una enfermedad ósea, pero pocas lo saben. En la menopausia, que generalmente se produce en mujeres mayores de 50 años, la producción de hormonas femeninas desciende notablemente. Puesto que las hormonas ayudan a proteger los huesos, la menopausia puede conducir a la pérdida de masa ósea. La terapia hormonal se utilizó ampliamente para evitar esta pérdida, pero ahora se sabe que también aumenta otros riesgos. Su médico puede aconsejarle cómo proteger su salud ósea durante la menopausia.

### **Ancianos**

Los ancianos pueden tomar ciertas medidas para evitar los problemas óseos. En los adultos de más edad, la actividad física y la dieta son vitales para la salud ósea. El calcio, junto con la vitamina D, ayuda a reducir la pérdida de masa ósea. Las actividades que ejercen cierta carga sobre los huesos los mantienen fuertes. Dedique tiempo para actividades como caminar, bailar o trabajar en el jardín. El fortalecimiento del cuerpo ayuda a evitar caídas. Para evitar una fractura de cadera o muñeca, es fundamental protegerse de las caídas. Todas las mujeres mayores de 65 años deben someterse a un examen de densidad ósea.

Los ancianos también deben saber que varios estudios recientes han determinado que cualquier persona de más de 50 años debe aumentar la ingesta de vitamina D a 600 Unidades Internacionales (UI) por día. Después de los 70 años, se necesitan 800 UI por día.



**Al comprar  
su almuerzo:  
¿elige  
leche o un  
refresco?**

**para resaltar**

*La osteoporosis constituye un riesgo grave en las mujeres y los hombres mayores. Diez millones de personas en los Estados Unidos mayores de 50 años sufren osteoporosis de la cadera. Aproximadamente 4 de cada 10 mujeres mayores de 50 años y 1 de cada 10 hombres sufrirán una fractura de cadera, columna vertebral o muñeca.*

# Las caídas producen fracturas

## La mayoría de las caídas se pueden evitar.

Las caídas no son sólo consecuencia del envejecimiento. Sin embargo, a medida que la persona envejece, las caídas son más peligrosas. La mayoría de las caídas pueden evitarse. Cambiando algunos de los aspectos enumerados a continuación, puede disminuir la probabilidad de sufrir una caída, tanto usted como un ser querido.

### 1. Comience un programa de ejercicio regular.

El ejercicio es una de las maneras más importantes de reducir la probabilidad de sufrir una caída. Fortalece y ayuda a sentirse mejor al que lo practica. Los ejercicios más adecuados son los que mejoran el equilibrio y la coordinación, como el baile y el Tai Chi. Considere la posibilidad de participar en un programa organizado en su centro comunitario o gimnasio local.

### 2. Haga de su hogar un lugar más seguro.

- Retire de las escaleras y de los lugares donde usted camina aquellos objetos que pueden hacerle tropezar.
- Retire todas las alfombras pequeñas.
- No utilice taburetes. Mantenga los objetos que necesita a su alcance.
- Haga colocar barras para asirse cerca del inodoro y en la bañera o ducha.
- Utilice alfombras antideslizantes en la bañera o ducha.
- Utilice bombillas más brillantes en su hogar.
- Coloque pasamanos y luces en todas las escaleras.
- Utilice zapatos que le ofrezcan un buen apoyo y que tengan suelas antideslizantes.

### 3. Solicite a un profesional de salud que revise sus medicamentos.

Solicite a un médico, una enfermera, un farmacéutico u otro profesional de salud que revise todos los medicamentos que está tomando. Asegúrese de mencionar los medicamentos de venta libre, como los medicamentos para los resfriados. A medida que la persona envejece, la forma en que algunos medicamentos actúan en el cuerpo puede cambiar. Algunos medicamentos o combinaciones de medicamentos pueden producir somnolencia o mareos, lo que puede ocasionar una caída.

### 4. Sométase a un examen de la vista.

Una mala visión aumenta el riesgo de sufrir una caída. Es posible que no esté utilizando las gafas adecuadas o que tenga una enfermedad como glaucoma o cataratas que limite su visión.



## Viva bien, viva fuerte, viva muchos años

Nunca es demasiado tarde ni demasiado pronto para mejorar la salud de los huesos. El americano promedio ingiere muy poco calcio. La mitad de nosotros no realizamos suficiente actividad física para fortalecer los huesos.

El mismo estilo de vida saludable que fortalece los huesos fortalece todo el cuerpo. Es posible que no haya oído tantas cosas sobre la salud de los huesos como de otros problemas relacionados con la salud. Sin embargo, los hábitos de vida saludables son buenos para todos sus órganos, incluso los huesos.

- **Haga actividad física todos los días:** como mínimo 60 minutos para los niños y 30 minutos para los adultos. Realice ejercicios de fortalecimiento y aquellos en que soporta un peso para fortalecer los huesos.
- **Mantenga una dieta saludable.** Sepa en qué consiste una nutrición adecuada. Tenga en cuenta que ciertos alimentos son ricos naturalmente en calcio y vitamina D. Ingiera diariamente las cantidades recomendadas de calcio y vitamina D.
- **Reduzca los riesgos de sufrir caídas.** Revise su hogar y retire alfombras sueltas, agregue luces, etc. Tome clases de actividades que aumenten el equilibrio y la fuerza, como el Tai Chi o el yoga. Haga ejercicios de estiramiento como parte de sus ejercicios.

Incluso las personas que saben más sobre el asunto no siempre hacen lo que es bueno para los huesos. Sea la excepción. Sea consciente de sus riesgos y tome medidas para reducirlos. Consiga la ayuda de su familia y amigos, y de su médico, enfermera, farmacéutico u otro profesional de salud. La formación de huesos saludables comienza al nacer y dura toda la vida.

// La  
formación  
de huesos  
saludables  
comienza  
al nacer y  
dura toda la  
vida. //



para **resaltar**

*Una manera simple y divertida de mejorar su equilibrio es tomar clases de baile. Puede optar por baile de salón, en línea, salsa o baile moderno. Las clases se ofrecen en muchos centros comunitarios y centros de educación para adultos.*

A female doctor with dark hair and bangs, wearing a white lab coat over a light blue shirt, is sitting at a desk and talking to a patient. The patient's back is to the camera, showing long blonde hair. The doctor is looking towards the patient and has a slight smile. The background is a bright, clinical office with a window and some medical equipment. A blue semi-transparent banner is overlaid at the bottom of the image, containing white text.

**Su médico puede ayudarle  
a proteger sus huesos**

**H**able con su médico acerca de la salud de los huesos. Juntos pueden evaluar los riesgos. Entre los aspectos que pueden analizar se incluyen su estado de salud actual, su alimentación y nivel de actividad física y sus antecedentes familiares.

Su médico puede tener en cuenta su edad, peso, estatura e historia clínica. En base a esta información, puede determinar si necesita un examen de densidad ósea. Las fracturas representan una “señal de alarma” para su médico. Si sufre una fractura ósea después de los 50 años, hable con su médico sobre la posibilidad de realizarse un examen de densidad ósea. Incluso si ha sufrido una fractura en un accidente, es posible que tenga huesos débiles. Vale la pena comprobarlo.

Su médico puede recomendarle un examen médico denominado prueba de densidad mineral ósea. Los exámenes de densidad ósea utilizan rayos X u ondas de sonido para medirle la fortaleza de los huesos. Estos exámenes son rápidos (de 5 a 10 minutos), seguros e indoloros. Le darán a usted y a su médico una idea de la salud de sus huesos. Todas las mujeres mayores de 65 años deben someterse a un examen de densidad ósea. Las mujeres menores de 65 años que corren un alto riesgo de fracturas deben también hacerse un examen de densidad ósea.

Es probable que su médico también desee que usted se haga un análisis de sangre para detectar una posible deficiencia de vitamina D o niveles de calcio anormales.



***Todas las mujeres mayores de 65 años deben someterse a un examen de densidad ósea.***



**Una mujer de 50 años se rompe la muñeca al tropezar con una alfombra y caer. ¿Debe solicitar un examen de densidad ósea aunque su médico no lo haya sugerido?**

**¡SÍ!**

Si su médico comprueba que los huesos se le están debilitando, hay medidas que puede adoptar para fortalecerlos. Puede mantener una mayor actividad física, modificar su dieta y tomar suplementos de calcio y de vitamina D. Si sus huesos ya se encuentran débiles, hay medicamentos que detienen la pérdida de la masa ósea. Incluso pueden hacer que se forme masa ósea nueva y reducir la probabilidad de sufrir una fractura.

Su médico puede sugerirle medicamentos que le ayuden a fortalecer los huesos. Para reducir la probabilidad de caídas, sométase a un examen de la vista. Cuando hable con su médico, prepare una lista de preguntas e inquietudes. La lista incluida en la página siguiente le ayudará a comenzar.

## Visite a su médico

Si bien la osteoporosis es la enfermedad más común que daña los huesos, hay otros trastornos que también pueden resultar perjudiciales. Su médico puede informarle si usted corre riesgo y ayudarlo a tratar estos problemas.

- Raquitismo y osteomalacia: una cantidad demasiado baja de vitamina D origina estas enfermedades en los niños y los adultos. Pueden provocar deformidades óseas y fracturas.
- Trastornos renales: la osteodistrofia renal puede originar fracturas.
- Osteitis deformante (enfermedad de Paget): los huesos se deforman y debilitan, situación que puede originarse por factores genéticos y ambientales.
- Anomalías genéticas: los trastornos como la osteogenia imperfecta provocan un crecimiento anormal de los huesos, que se fracturan con facilidad.
- Enfermedades endocrinas: una excesiva actividad de las glándulas puede provocar enfermedades óseas.



## Qué debe analizar con su médico

Hable con su médico, enfermera, farmacéutico u otro profesional de salud acerca de su salud ósea. Utilice esta lista de control para iniciar la conversación.

- Solicite que se le revise el riesgo que usted corre de enfermedad ósea.
- Analice con su médico la necesidad de un examen de densidad ósea.
- Hable sobre las caídas que ha sufrido, incluso sobre aquellas en las que no sufrió ninguna lesión. Infórmele sobre las fracturas que ha tenido.
- Si ha sufrido una caída, pregunte sobre la necesidad de realizar una evaluación completa. Entre los exámenes, se incluyen exámenes de la vista, equilibrio, capacidad para caminar, fuerza muscular, función cardíaca y presión arterial.
- Informe a su médico de todos los medicamentos que está tomando (incluso los medicamentos de venta libre). Haga esto una vez al año como mínimo. De este modo, evitará interacciones peligrosas entre los medicamentos y tomar dosis más altas de las necesarias, que pueden provocar caídas.
- Solicite a su médico un examen de la vista. Los exámenes anuales de la vista pueden ayudar a eliminar las caídas con fracturas.
- Averigüe cuánto calcio y vitamina D consume. Informe a su médico la cantidad que toma.
- Si desea comenzar una actividad física nueva, pregunte cuáles son las mejores opciones para usted en particular.

## ¿Corre riesgo de padecer debilidad ósea?

### Marque todos los cuadros que apliquen a su caso.

- Soy mayor de 65 años.
- He sufrido una fractura después de los 50 años.
- Un familiar directo tiene osteoporosis o ha sufrido una fractura.
- Mi salud es “regular” o “mala.”
- Fumo.
- Tengo un peso inferior al normal para mi estatura.
- He entrado en la menopausia antes de los 45 años.
- Nunca he tomado suficiente calcio.
- Tomo más de dos copas de alcohol varias veces a la semana.
- Mi visión es deficiente, aun con gafas.
- A veces me caigo.
- No soy una persona activa.
- He padecido una de estas enfermedades:
  - Hipertiroidismo
  - Enfermedad pulmonar crónica
  - Cáncer
  - Enfermedad inflamatoria del intestino
  - Enfermedad renal o hepática crónica
  - Hiperparatiroidismo
  - Deficiencia de vitamina D
  - Enfermedad de Cushing
  - Esclerosis múltiple
  - Artritis reumatoide
- Tomo uno de estos medicamentos:
  - Glucocorticoides orales (esteroides)
  - Tratamientos para el cáncer (radiación, quimioterapia).
  - Medicamentos para la tiroides
  - Medicamentos antiepilépticos
  - Supresores de hormona gonadal
  - Agentes inmunodepresores

*Si tiene alguna de estas “señales de alarma,” podría correr un alto riesgo de padecer debilidad ósea. Hable con su médico, enfermera, farmacéutico u otro profesional de salud.*





Uno nunca es demasiado viejo ni demasiado joven para  
**mejorar la salud de los huesos.**



### **Para más información**

Para obtener más información sobre la salud de los huesos, hable con su médico, enfermera, farmacéutico u otro profesional de salud.

Hay más información disponible sobre este Informe del Cirujano General en la página web:

**[www.surgeongeneral.gov](http://www.surgeongeneral.gov)**

Hay más datos y actualizaciones disponibles en:

Institutos Nacionales de la Salud  
Centro Nacional de Información sobre la  
Osteoporosis y las Enfermedades Óseas  
2 AMS Circle  
Bethesda, MD  
20892-3676  
Teléfono: 202-223-0344  
Llame gratis: 800-624-2663  
TTY: 202-466-4315  
Fax: 202-293-2356  
Correo electrónico:  
[NIHBoneInfo@mail.nih.gov](mailto:NIHBoneInfo@mail.nih.gov)  
Sitio web: [www.bones.nih.gov](http://www.bones.nih.gov)