

Medidas para prevenir la osteoporosis

Marisa Cid Galan



www.adenyd.es



[@adenyd_asoc](https://twitter.com/adenyd_asoc)



[@Adenyd](https://www.facebook.com/Adenyd)

Proyecto **VIP** (Videos de Información a Pacientes)

Coordinadora del Comité Científico

Marilourdes de Torres Aured

Autora del audio

Cristina Miguel Atanes

Coordinadora del Proyecto

Mercedes López-Pardo Martínez

Presidenta de ADENYD

Carmen Martín Salinas



www.adenyd.es



[@adenyd_asoc](https://twitter.com/adenyd_asoc)



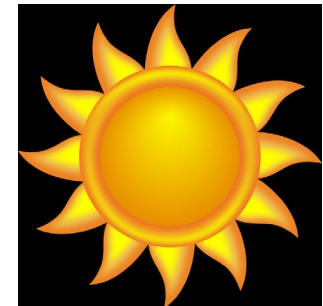
[@Adenyd](https://www.facebook.com/Adenyd)

Hábitos de vida para prevenir la osteoporosis durante el confinamiento

- Una alimentación sana y equilibrada con suficiente cantidad de lácteos en todas las etapas de la vida.



- Exposición moderada a la luz solar.
- Práctica regular de ejercicio físico.



Importancia de la Vit D

- La vitamina D tiene un papel muy bien definido sobre la salud del hueso, ya que favorece la absorción intestinal de calcio.

Recomendaciones

■ FESNAD (Consenso, 2010)

- 14 -59 años: 5mcg/día o 200 UI
- 60 -69 años: 7,5 mcg/día o 300 UI
- 70 años: 10 mcg/día o 400 UI

Alimentos ricos en Vit D



Pescado graso



Huevos, hígado y
mantequilla



Queso y leche
entera

El sol

- El mantenimiento de unos niveles suficientes de vitamina D requiere la exposición al sol.
- La mejor fuente procede de la transformación del ergosterol de la piel por la exposición a los rayos ultravioleta de la luz solar.
- Es recomendable tomar el sol al menos 15 minutos diarios con la ventana abierta. Dejar brazos y piernas al aire.

Importancia del calcio

- El calcio es un nutriente crítico para conseguir el pico mineral óseo y muy importante en la prevención de la pérdida de masa ósea con la edad.
- Las necesidades de Ca se pueden alcanzar con un vaso de leche de 250 ml, dos yogures y una porción de queso diariamente.

100 ml de Leche



2 yogures de
125 g



125 g de queso
fresco



30 g queso
semicurado



25 g queso
curado

Alimentos ricos en calcio

- Los alimentos lácteos, son la principal y mejor fuente de Ca alimentario. Aportan el 60-75%
- La absorción del Ca, mejora en presencia de lactosa y de vitamina D.
- Los fitatos y oxalatos presentes en cereales integrales, verduras y legumbres limitan la absorción del Ca que contienen.
- Las bebidas vegetales no son un sucedáneo de la leche.
- Las leches enriquecidas suelen contener 1600 mg/L frente a los 1200 mg/L de la leche convencional.

Ejercicio físico



- El ejercicio es fundamental para el crecimiento y la remodelación del hueso.
- Se práctica debe hacerse con regularidad para proteger contra la osteoporosis.
- Se recomiendan ejercicios con carga, es decir, que trabajan en contra de la fuerza de gravedad (caminar o subir escaleras).
- Los ejercicios como la natación, en los que no se soporta el propio peso, no parecen aumentar la densidad ósea.

Vida activa

- Caminar 30 minutos al día es suficiente para evitar la osteoporosis.
- Ejercicios de extensión de la columna puede estabilizar o incluso incrementar ligeramente la masa ósea.
- Caminar, a diferencia de correr, no desgasta los huesos ni los ligamentos.



OTRAS RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS

Asegurar la ingesta de vitamina K a partir de los alimentos que la contienen



Aceite
de oliva



Aguacate



Verduras
de hoja
verde

Estudios recientes sugieren que el consumo de alimentos ricos en vitamina K, promueve la integración del calcio en el hueso.

Ante la duda consulte con su
enfermera

www.adenyd.es



www.adenyd.es



[@adenyd_asoc](https://twitter.com/adenyd_asoc)



[@Adenyd](https://www.facebook.com/Adenyd)