

Mantenga los huesos sanos toda la vida

Publicado el: 20-02-2018

Los huesos nos dan soporte y nos permiten movernos. Protegen de lesiones al cerebro, al corazón y a otros órganos. Además, los huesos almacenan minerales tales como el calcio y el fósforo, los cuales nos ayudan a mantener los huesos fuertes, y los liberan a otros órganos cuando estos los necesitan para otros usos.

¿Por qué es importante la salud de los huesos?

Existen muchas cosas que podemos hacer para mantener los huesos sanos y fuertes. Consumir alimentos ricos en calcio y vitamina D, hacer suficiente ejercicio y tener hábitos saludables ayudan a mantener los huesos sanos.

Si no comemos bien y no hacemos suficiente ejercicio del tipo adecuado, los huesos pueden debilitarse e incluso romperse. Cuando los huesos se rompen (lo que se conoce como fractura) pueden causar mucho dolor y ocasionalmente se requiere cirugía para repararlos. También pueden causar otros problemas de salud por largo tiempo.

Sin embargo, la buena noticia es que nunca es demasiado tarde para cuidar nuestros huesos.

¿Realmente corro riesgo?

Debido que hay más mujeres que hombres que tienen osteoporosis, muchos hombres piensan que no corren riesgo de padecer la enfermedad. Muchas mujeres hispanas y afroamericanas tampoco se preocupan de sus huesos. Creen que la osteoporosis es solo un problema de las mujeres blancas. Sin embargo, es un riesgo real para las mujeres y los hombres mayores de cualquier origen.

Además, las personas de ciertos orígenes étnicos pueden tener más probabilidad de sufrir otros problemas de salud que aumentan el riesgo de perder hueso. Hable con su médico sobre la salud de sus huesos si usted tiene alguno de estos problemas de salud:

- Alcoholismo
- Anorexia nerviosa
- Asma o alergias
- Cáncer
- Enfermedad de Cushing
- Diabetes
- Hiperparatiroidismo
- Hipertiroidismo
- Enfermedad intestinal inflamatoria
- Intolerancia a la lactosa
- Lupus
- Enfermedad del hígado o del riñón
- Enfermedad pulmonar
- Esclerosis múltiple
- Artritis reumatoide.