

vitaMinuto

¡Información vital sobre la salud en un minuto!

Celebre la salud femenina en mayo
¡Es un momento ideal para pedir una cita para un control médico!



Tener huesos fuertes es importante

Los huesos fuertes le proporcionan una estructura al cuerpo: protegen los órganos, son el sostén de los músculos y almacenan calcio. Por este motivo, es importante hacer ejercicios en los que deba soportarse peso, seguir una dieta con un alto contenido de calcio y vitamina D, y no fumar. Estos pasos simples le ayudarán a mantener los huesos fuertes y quizás reduzcan su riesgo de sufrir osteoporosis.

¿Cuál es la importancia de la densidad ósea?

- A los 20 años, una mujer promedio ya ha adquirido la mayor parte de su densidad ósea.
- En las personas mayores, se produce una gran disminución de la densidad ósea, lo cual aumenta el riesgo de sufrir osteoporosis. En las mujeres, esta disminución se produce en la menopausia.
- Es especialmente importante que las niñas alcancen la densidad ósea máxima, de modo tal que puedan mantener la salud ósea durante toda su vida.

Osteoporosis

La osteoporosis es una enfermedad en la que, con el transcurso del tiempo, los huesos se debilitan y pueden quebrarse con mayor facilidad, generalmente en las muñecas, las caderas y la columna vertebral.

Tenga en cuenta lo siguiente: si es una mujer mayor, de raza caucásica, que no hace ejercicio y sigue una dieta con bajo contenido de calcio, su riesgo de sufrir osteoporosis es mayor.

¿Cuál es la importancia del calcio?

El cuerpo necesita calcio para tener huesos y dientes saludables, y para una adecuada función cardíaca, muscular y nerviosa. El organismo no puede producir su propio calcio, sino que debe absorberlo de los alimentos. La mayoría de las personas no obtienen suficiente calcio a través de la dieta sola: es necesario comer entre tres y cuatro porciones diarias de alimentos con alto contenido de calcio para alcanzar la cantidad diaria recomendada.

La mejor fuente de calcio es la leche fortificada con vitamina D: cuatro vasos por día brindan alrededor de 1,200 mg de calcio.

Otras buenas fuentes de calcio incluyen:

- Productos lácteos, como el queso y el yogur
- Verduras de hojas color verde oscuro, como la col, la espinaca y el brócoli
- Alimentos fortificados con calcio, como jugo de naranja, cereales, pan, bebidas de soja y productos con tofu
- Frutos secos, como almendras y nueces

La vitamina D también es importante para el desarrollo de huesos saludables y ayuda al cuerpo a absorber calcio (es por ello que la leche se fortifica con vitamina D). Lo ideal es consumir la vitamina D simultáneamente con el calcio.

¿Suplementos?

La mayoría de los estadounidenses consumen solamente la mitad del calcio necesario a través de la dieta y necesitan tomar un suplemento de calcio. Consulte a su médico acerca de los suplementos de calcio y pregúntele cuál es la mejor opción para usted. Muchos suplementos de calcio también incluyen vitamina D, así que no deje de consultar las etiquetas.

Ejercicios en los que debe soportarse peso

El ejercicio regular ayuda a fortalecer los huesos y es especialmente importante en los primeros años de vida, cuando se está desarrollando la densidad ósea máxima.

Incentive a su familia para que practique activamente algún tipo de deporte. Algunos ejercicios en los que debe soportarse peso recomendables incluyen caminar, trotar, correr, hacer entrenamiento de fuerza, jugar al tenis, saltar a la cuerda, bailar y practicar deportes en equipo tales como fútbol, baloncesto y hockey sobre césped.

¿Cuánta actividad?

Adultos: al menos 30 minutos de actividad física, entre cuatro y cinco días a la semana.

Niños: al menos 60 minutos de actividad física, entre cinco y seis días a la semana.



"CIGNA" es una marca de servicio registrada de CIGNA Intellectual Property, Inc., cuya licencia de uso poseen CIGNA Corporation y sus subsidiarias operativas. Todos los productos y servicios son brindados exclusivamente por dichas subsidiarias operativas y no por CIGNA Corporation. Dichas subsidiarias operativas incluyen a International Rehabilitation Associates, Inc. (Intracorp), CIGNA Behavioral Health, Inc. y vielle Limited. Los modelos se usan con fines ilustrativos únicamente.