

La salud de nuestros huesos

El hueso es un tejido vivo y en crecimiento que está constantemente en recambio. Los huesos componen el esqueleto, el cual proporciona la estructura de sostén al cuerpo, protegen órganos y representan reservas de minerales, como el calcio y el fósforo. El calcio y el fósforo son liberados del hueso y utilizados en funciones esenciales incluyendo la coagulación, transmisión nerviosa y el movimiento de fluidos hacia adentro y afuera de las células. El cuerpo debe obtener el suficiente calcio y fósforo de la dieta para realizar estas funciones, porque si no lo logra, lo obtendrá a partir de la remoción ósea.

El hueso crece en longitud y densidad durante la infancia y alcanza la mayor longitud durante la adolescencia (16-20 años). El hueso alcanza el pico máximo de densidad entre los 20 a 30 años. Luego de esta edad, mayor es el porcentaje de hueso que se pierde que el que se forma convirtiéndose en más liviano y quebradizo. Es muy importante construir huesos fuertes antes de los 30 años. Luego de los 30 es importante minimizar la pérdida ósea. Dos condiciones óseas, osteopenia y osteoporosis, se han convertido en un nuevo problema para la gente que vive con el VIH. Osteopenia es la pérdida de masa y densidad ósea y osteoporosis la condición que se diagnostica cuando dicha pérdida es más severa, convirtiéndose en un hueso más débil y quebradizo con mayores posibilidades de fracturarse. No está claro si el incremento de osteoporosis es causado por el VIH o por las medicinas para tratar la infección.

Prevenga la debilidad de sus huesos. Asegúrese de consumir alimentos ricos en calcio y vitamina D todos los días para evitar la pérdida ósea y mantener la salud de sus huesos. Buenas fuentes de calcio incluyen productos lácteos, vegetales de hoja como brócoli y col. Productos fortificados con calcio como jugos de naranja, leche de soja, cereales y los refrigerios en barras para desayuno son también buenas fuentes de calcio. Lea las tablas con ejemplos de buenas fuentes de calcio y compárelas con las referencias de consumo diario de calcio (DRI) recomendadas.

Fuentes de calcio

Alimentos	Tamaño de la porción	mg de Calcio
Leche (entera, 2%, 1%)	1 taza	300
Yogurt, natural	1 taza	415
Queso, Suiso	1 onza o 1 rodaja	272
Muzzarella	1 onza o 1 rodaja	185
Brócoli, congelado, cocinado	1 taza	94
Col, congelado, cocinado	1 taza	179
Jugo de naranja fortificado	1 taza	300
Leche de soja fortificada	1 taza	180
Sardinas con espinas en lata	3 onzas	325
Cereales (cornflakes)	1 1/3 taza	237
Tofu (revise las etiquetas dado que los valores de calcio pueden variar))	1/2 taza	130-260

Referencias: ingesta diaria (DRI) de calcio

Edad:	9-18	19-50	51-70	71+
Calcio:	1300 mg	1000 mg	1200 mg	1200 mg

Vitamina D es importante porque es la llave que abre la puerta y permite que el calcio que usted ingiere con las comidas y suplementos sean absorbidos y pasen al torrente sanguíneo. La vitamina D también es producida en la piel a partir de la exposición al sol. Dependiendo de la estación del año y donde vive, de 10 a 15 minutos de

Para mayor información o atender una clase en español, por favor llame a Monica 213-201-1509

o escriba un correo electrónico a madrabi@apla.org o dirijase a www.apla.org y haga clic en el Calendario. APLA copyright © 2006. Se proveerá de acomodación adecuada, a pedido, para personas discapacitadas. Por favor llame al 213 201-1582 TTY (para voz, llame primero a California Relay Service al 711 y luego provea el número de TTY al operador) con un mínimo de 5 días por adelantado para asegurar disponibilidad.

exposición (cara, brazos y manos) 2 a 3 veces por semana ayudará a su cuerpo a conseguir los requerimientos de vitamina D. La vitamina D se encuentra en productos lácteos, huevos, yemas de huevos, pescados con contenido graso, aceite de hígado de pescado y en panes y cereales fortificados con vitamina D. Lea la tabla subsiguiente para ejemplos de alimentos ricos en vitamina D y compárelos con las referencias de ingesta diaria recomendadas de vitamina D (DRI).

Fuentes de vitamina D

Alimentos	Tamaño de la porción	UI de vitamin D
Leche 1%	1 taza	97.6
Yema	1 grande	24
Aceite de hígado de pescado	1 cuchara	1360

Referencias: Ingesta diaria (DRI) de Vitamin D

Edad en años:	9-18	19-50	51-70	71+
Vitamina D	200 IU	200 IU	400 IU	600 IU

Actividad física es otro elemento necesario para la salud ósea. Los huesos son más fuertes cuando más se los usa tal como ocurre con los músculos. Ciertos ejercicios aeróbicos antigravitacionales y los ejercicios de resistencia pueden ayudar para:

- 1) Lograr el pico máximo de masa ósea en niños y adolescentes
- 2) Mantener o aumentar ligeramente la densidad ósea en la adultez
- 3) Minimizar la pérdida ósea relacionada con los años en edades adultas más avanzadas.

Los ejercicios aeróbicos antigravitacionales son aquellos en los cuales los huesos y músculos trabajan en contra de la gravedad. Dichas actividades incluyen correr, bailar, fútbol y voleibol. Nadar y andar en bicicleta no forman parte de estas actividades. Para adultos de edad avanzada, actividades como pueden ser intensas caminatas y ejercicios aeróbicos de bajo impacto es suficiente. Los ejercicios de resistencia, como el levantamiento de pesas, es otro tipo de actividad que fortalece los músculos y huesos. Es importante conservar un activo estilo de vida a través de diferentes tipos de actividades para mantener huesos saludables.

Alcohol y cigarrillos: En general, el alcohol y el cigarrillo afectan negativamente a la salud ósea. En hombres y en mujeres pre-menopáusicas el alcohol afecta a ciertas hormonas causando el retiro de calcio de los huesos y esto a través del tiempo conduciría a una gran pérdida de calcio de los huesos.

Los alcohólicos tienen habitualmente huesos muy débiles, tienden a perder el balance, dificultad para caminar y por lo tanto tienen más posibilidades de caerse y fracturarse la cadera. Los fumadores, más que los no fumadores, tienen menor densidad ósea y tendrían que preocuparse por su salud ósea. En mujeres post-menopáusicas, el consumo moderado de alcohol podría tener un efecto positivo en el aumento de la densidad ósea a través del incremento de testosterona en estradiol, hormona que previene la pérdida ósea.

Para conservar saludables a los huesos:

- 1) Coma todos los días alimentos ricos en calcio y vitamina D.
- 2) Hable con su doctor sobre suplementos si no logra conseguir los requerimientos con su comida.
- 3) Manténgase activo físicamente, con ejercicios aeróbicos y de resistencia.
- 4) No fume
- 5) No consuma alcohol

Para mayor información o atender una clase en español, por favor llame a Monica 213-201-1509

o escriba un correo electrónico a madrabi@apla.org o dirijase a www.apla.org y haga clic en el Calendario. APLA copyright © 2006. Se proveerá de acomodación adecuada, a pedido, para personas discapacitadas. Por favor llame al 213 201-1582 TTY (para voz, llame primero a California Relay Service al 711 y luego provea el número de TTY al operador) con un mínimo de 5 días por adelantado para asegurar disponibilidad.