



## La osteoporosis: Una enfermedad silenciosa

El hueso es tejido vivo, al igual que el músculo, y los años clave para la formación de huesos de tu cuerpo son aquellos en los que tu esqueleto está creciendo, generalmente hasta mediados de la década de los 20. Este es un período crítico para la salud ósea porque lo que se construye durante estos años deberá durar toda la vida. Después de los 35 años, gradualmente pierdes hueso como parte del proceso de envejecimiento natural.

Los huesos de tu cuerpo se descomponen y reemplazan constantemente. La enfermedad de los huesos, la osteoporosis, ocurre cuando la creación de hueso nuevo no puede mantenerse al ritmo de la pérdida de hueso viejo. La osteoporosis significa "hueso poroso". Es otra enfermedad "silenciosa", ya que no puedes sentir que tus huesos se debilitan. Los primeros signos de osteoporosis que puedes notar son una postura encorvada o jorobada, que te estás reduciendo en tamaño o que te rompes un hueso. Si tienes osteoporosis, los huesos pueden volverse tan frágiles que una caída o incluso algo pequeño como toser o doblarte puede causar una fractura.

La osteoporosis puede causar dolor permanente y limitar la movilidad, lo que genera sentimientos de aislamiento y depresión. Las fracturas óseas son una complicación grave y las más comunes ocurren en la cadera, la muñeca o la columna. Para muchos pacientes mayores, las fracturas de la cadera también pueden dar lugar a cuidados a largo plazo en un hogar para personas mayores.

Podrías estar en riesgo de desarrollar osteoporosis. Los factores de riesgo que están fuera de tu control incluyen: ser mujer, edad (el riesgo aumenta a medida que envejeces), ser blanco o de ascendencia asiática, tener antecedentes familiares de osteoporosis o tener un cuerpo pequeño (menos masa ósea para apoyarte a medida que envejeces). Los niveles hormonales, tu dieta, el uso prolongado de esteroides u otros medicamentos y las afecciones médicas como el mieloma múltiple, el lupus y la enfermedad renal o hepática juegan un papel importante. Las elecciones de estilo de vida que hagas también pueden aumentar tu riesgo. El consumo excesivo de alcohol, el

### En esta edición

La osteoporosis: Una enfermedad silenciosa

Salto pequeños para huesos más fuertes

Constructores de huesos

Receta: Frittata de verduras

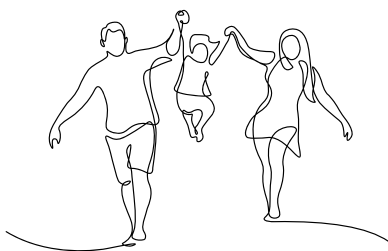
### La semana entrante

El Alzheimer y la salud cerebral

Lecciones de las zonas azules

Estilo de comida mediterráneo

Receta: Tomates Cerezos Marinados



tabaquismo y un estilo de vida sedentario aumentan las probabilidades de desarrollar osteoporosis.

Si bien debes conocer los factores de riesgo personales de la osteoporosis, concentra tu atención en lo que puedes hacer ahora mismo para reducir tu riesgo. Una alimentación saludable y ejercicio regular son esenciales para mantener los huesos sanos y mantener tu calidad de vida.

## Salto pequeños para huesos más fuertes

¿Jugabas a la rayuela o saltabas la cuerda cuando eras niño? Resulta que estos podrían ser incluso mejores para tu salud como adulto que cuando eras joven.

La actividad física regular ayudará a mantener los huesos fuertes y reducirá la tasa de pérdida ósea, incluso si tienes huesos frágiles u osteoporosis. Al llevar un estilo de vida activo, puedes disminuir significativamente el riesgo de caerte y romperte un hueso.

¿Qué tipo de ejercicio es bueno para los huesos? El tipo que soporta peso, que es cualquier cosa que te obligue a trabajar contra la gravedad. Este tipo de ejercicio es eficaz porque a medida que pones más tensión en los músculos, también ejerces más presión o “estrés” en los huesos. Tu cuerpo responde creando hueso nuevo y fresco y una mayor fortaleza ósea.

El ejercicio de soporte de peso es todo aquel que implica un impacto con el suelo o la tierra y requiere que tus pies y piernas te sostengan. Algunos ejemplos incluyen caminar a paso ligero, hacer senderismo, trotar, marchar, subir escaleras, entrenar con pesas, bailar, hacer yoga y jugar tenis. La jardinería puede soportar peso si llevas una regadera con agua, caminas en tu jardín, etc.

Otra forma de fortalecer los huesos es saltar, pisar fuerte y brincar. Estas actividades sacuden un poco tus huesos, enviando un mensaje de que necesitan fortalecerse. ¡Diviértete un poco y vuelve a actuar como un niño!

Un estudio reciente, publicado en el Diario Americano para la Promoción de la Salud, revela que saltar 10 veces / dos veces al día proporciona mayores beneficios para la formación de huesos que correr o trotar. Esto no se recomienda para quienes tienen osteoporosis, pero para aquellos que quieren ser proactivos con el ejercicio, ¡esta es una gran noticia!

Si brincar es demasiado difícil, comienza con una marcha o con caídas de talón. Primero asegúrate de calentar tus músculos caminando un poco o marchando en tu lugar.

**Marcha con impacto:** Este movimiento es una marcha básica en la que empujas o pisas fuerte los pies en el suelo.



**Caída del talón:** Sujétate de algo, a la altura de la cintura, para mayor estabilidad. Ponte de puntillas y luego baja los talones abruptamente.

**Salto poderoso:** Puedes saltar sobre ambas piernas o, para obtener el máximo beneficio, saltar sobre una pierna. Sujeta algo para la estabilidad si es necesario. Dobla las rodillas para protegerte cuando aterrices; nunca aterrices sobre las rodillas rectas. Puedes hacer los saltos rápidamente o descansar entre cada salto. Comienza con 10 y trabaja hasta hacer 20 saltos, dos veces al día. Aprende cómo los saltos pueden fortalecer los huesos en esta demostración [www.youtube.com/watch?v=ARz\\_KlwmmJk](https://www.youtube.com/watch?v=ARz_KlwmmJk).



### Denos un “Me Gusta” En Facebook: “Kansas State University Walk Kansas”

Este boletín fue desarrollado por Sharolyn Flaming Jackson, Especialista de Extensión – Ciencias de la Familia y el Consumidor, Agencias de Investigación y Extensión de K-State.

#### La Estación Experimental Agrícola y el Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Kansas

La Extensión e Investigación de K-State es un proveedor y empleador de oportunidades equitativas.

La Universidad Estatal de Kansas se compromete a que sus servicios, actividades y programas sean accesibles a todos los participantes. Si usted tiene requisitos especiales debido a una discapacidad física, visual o auditiva, comuníquese con el Director de Equidad Institucional de la Universidad Estatal de Kansas, 103 Edwards Hall, Manhattan, KS 66506-0124, (Tel.) 785-532-6220; (TTY) 785-532- 4807.

## Constructores de huesos y la nutrición

Una buena nutrición también es esencial para la salud de los huesos. Nada supera al calcio para los huesos y, aunque puedes obtener mucho calcio de los productos lácteos (las opciones bajas en grasa son las mejores), también se encuentra en las verduras. Elige verduras de hojas verdes oscuras como espinacas, col china, col rizada y hojas de nabo. Si te resulta difícil obtener suficiente calcio de tu dieta, habla con tu médico sobre la posibilidad de tomar un suplemento.

La vitamina D es esencial para ayudar al cuerpo a absorber el calcio. Tu cuerpo produce vitamina D cuando el sol brilla directamente sobre tu piel, y solo se necesitan de 10 a 15 minutos de luz solar un par de veces a la semana para obtener lo que necesitas. Sin embargo, a medida que envejeces, tu piel se vuelve más delgada y menos eficiente para sintetizar la vitamina D a partir de la luz solar. Algunos alimentos, como el salmón, contienen calcio y vitamina D, y algunos también están fortificados con ambos, incluyendo los cereales y el jugo de naranja. Las investigaciones sobre la cantidad de vitamina D que necesitamos continúan evolucionando y, para muchas personas, un suplemento es una buena idea.

Otros minerales, como el magnesio y el potasio, ayudan a mantener los huesos sanos. El magnesio ayuda con el equilibrio de la vitamina D en tu cuerpo y el potasio ayuda a reducir la pérdida de calcio de los huesos. Entre las buenas fuentes se encuentran las espinacas y otras verduras oscuras, las patatas, las batatas, los plátanos, las legumbres, las nueces, las semillas y los cereales integrales.

La proteína es un nutriente clave para la salud ósea en todas las etapas de la vida. La mayoría de las personas ingieren muchas proteínas en sus dietas, pero no todas. Los adultos mayores no siempre comen suficientes proteínas y esto puede ser perjudicial para los huesos. Si estás considerando consumir más proteínas, considera también las fuentes vegetales, como las nueces y los frijoles. ¡Ofrecen calcio y proteínas!



## Frittata de Verduras

Rinde 6 porciones

*Esta frittata es una sabrosa combinación de alimentos que favorecen la salud ósea de muchas formas. Disfrútala con un vaso de leche para aumentar el calcio.*

### Ingredientes:

- 1 camote (batata dulce) grande, pelado y cortado en rodajas de 1/3 de pulgada de grosor
- 2 cucharaditas de aceite de canola
- 1 cebolla pequeña picada
- 1 taza de hongos, en rodajas de ¼ de pulgada de grosor
- 8 huevos
- 2 tazas de espinaca fresca
- ½ taza de leche (sin grasa utilizada para esta receta)
- ¼ de cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra
- Sal y pimienta al gusto
- ½ cucharadita de cebolla o ajo en polvo, albahaca, orégano
- Guarnición: aguacate en rodajas, verduras frescas

### Instrucciones:

1. Lávate las manos con agua y jabón.
2. Precalienta el horno a 350 °F.
3. Pela la batata y la cebolla. Enjuaga la batata, la cebolla, los hongos y las espinacas frotando suavemente con agua fría bajo el grifo. Corta las batatas y los hongos, pica la cebolla.
4. Agrega 1 cucharadita de aceite de canola a una bandeja o molde para hornear mediano, luego cubre el molde con las batatas en rodajas. Hornea por 20 minutos.
5. Mientras tanto, precalienta una sartén aparte a fuego medio. Agrega el aceite restante y sofríe las cebollas durante 4 a 5 minutos, hasta que estén ligeramente doradas.
6. Agrega los hongos y continúa sofríendo de 2 a 3 minutos; agrega las espinacas y sofríe hasta que se ablanden (aproximadamente 2 minutos); retíralos del calor.
7. En un tazón, combina los huevos, la leche, la sal, la pimienta, las hierbas y especias; mezcla los ingredientes.
8. Retira el molde de batatas del horno y coloca las cebollas sofridas, los hongos y las espinacas encima de las batatas. Vierte la mezcla de huevo sobre las verduras.
9. Hornea la frittata durante 35 minutos.
10. Retira del horno y déjala enfriar un poco. Sirve con tu guarnición favorita.

**Información nutricional de 1 porción:** 140 calorías; 8 g de grasa (0 g de grasas trans, 2 g de grasas saturadas); 8 g de carbohidratos; 10 g de proteína; 1 g de fibra; 220 mg de sodio; 89 g de calcio.