

# Osteoporosis

La osteoporosis es una enfermedad en la que los huesos se vuelven frágiles y más propensos a romperse. Las mujeres tienen cuatro veces más probabilidades de desarrollar osteoporosis. La osteoporosis es más común en mujeres de 50 años en adelante porque los niveles de estrógeno disminuyen con la edad y la falta de estrógeno hace que las células que crean nuevos huesos sean menos activas que las células que eliminan los huesos envejecidos. Por consiguiente, los huesos se desgastan más rápido de lo que se crean.

Si no se previene o no recibe tratamiento, la osteoporosis puede progresar en forma indolora hasta que un hueso se rompa. Estos huesos que se rompen, también conocidos como fracturas, por lo general son los de la cadera, columna vertebral y muñecas. Aunque no se puede prevenir la pérdida de estrógeno que ocurre con la menopausia, hay pasos que puede tomar para cuidar sus huesos, y su médico puede ayudarle.

## Síntomas de la osteoporosis

La osteoporosis a menudo se llama una “enfermedad silenciosa” porque la pérdida ósea ocurre sin sintomatología. Las personas pueden no darse cuenta de que padecen de osteoporosis hasta que sus huesos se debilitan de tal manera que un esfuerzo, golpe o caída repentinos le causan una fractura o hacen que una vértebra se rompa.

## Prevención y control de la osteoporosis

La osteoporosis se puede prevenir en la mayoría de las personas. Crear huesos fuertes, especialmente antes de los 30 años, puede ser la mejor defensa para no desarrollar osteoporosis, y un estilo de vida saludable puede ser de importancia crítica para mantener los huesos fuertes. La prevención de esta enfermedad es muy importante porque, aunque existen tratamientos para la osteoporosis, actualmente no existe ninguna cura.

La Fundación Nacional contra la Osteoporosis (National Osteoporosis Foundation - NOF) recomienda cinco pasos para prevenir la osteoporosis, y señala que ninguno de los pasos por sí solo es suficiente para prevenirla.

- Tomar su dosis diaria recomendada de calcio; dependiendo de su edad, el consumo adecuado de calcio está entre 1000 y 1300 mg al día. En investigaciones llevadas a cabo por el Laboratorio de Ejercicios y Nutrición Deportiva (Exercise and Sports Nutrition Laboratory) de Texas A&M University\*, se ha demostrado que el producto Curves Bioavailable Calcium ayuda a alcanzar este nivel y que promueve una mayor pérdida de peso cuando se combina con ejercicios y dieta
- Hacer ejercicios regulares de carga de peso, como el entrenamiento de resistencia que ofrece la rutina regular de Curves
- Evitar fumar y el consumo excesivo de alcohol
- Consultar a su médico sobre su salud ósea
- Cuando corresponda, realizarse una prueba de densidad ósea y tomar medicamentos

## Consumo de calcio según la edad

*El consumo de referencia de calcio en la dieta (Dietary Reference Intake – DRI), según recomienda la Academia Nacional de Ciencias (National Academy of Science - NAS), es el siguiente:*

Edad (años)	Calcio (mg/día)	Porciones de alimentos lácteos*
1-3	500	3 porciones**
4- 8	800	3 porciones
9-18	1300	4 porciones
19-50	1000	3 porciones
50+	1200	4 porciones

\* Las porciones recomendadas de alimentos lácteos se basan en las recomendaciones de calcio de la NAS. Una porción de alimento lácteo equivale a 1 taza (8 onzas) de leche, 1 taza de yogurt y entre 1 y 1,5 onzas de queso.

\*\*Las porciones para niños entre 1 y 3 años equivalen las dos terceras partes de la porción del adulto. Por ejemplo, una porción de leche para niños de 1 a 3 años es de 6 onzas

### Osteoporosis y ejercicio

El ejercicio también es importante para una buena salud ósea, y nunca es demasiado tarde para comenzar. La Fundación Nacional contra la Osteoporosis (National Osteoporosis Foundation - NOF) recomienda una combinación de entrenamiento de resistencia, actividades aeróbicas de carga de peso y ejercicios de flexibilidad, y todo eso lo obtiene con Curves. Las recomendaciones generales incluyen:

- Hacer 30 minutos de actividad aeróbica dos o tres veces por semana (las tres rutinas por semana de Curves cumplen esta recomendación)
- Hacer entrenamiento de fuerza una o dos veces por semana (o, completar las rutinas de Curves para este beneficio adicional)
- Incluir ejercicios de flexibilidad o estiramientos (esto es parte de la rutina completa de Curves)
- Evitar actividades de alto impacto o las que requieran movimientos repentinos, de esfuerzo

Debido a los diversos grados de osteoporosis y al riesgo de fractura, ciertos ejercicios de entrenamiento de resistencia, aeróbicos y de flexibilidad pueden no ser adecuados. Pregunte a su médico o terapeuta físico si usted corre riesgo de padecer problemas relacionados con la osteoporosis y averigüe cuáles son los ejercicios adecuados para usted.

\* Hasta la fecha, el Laboratorio de Ejercicios y Nutrición Deportiva (Exercise and Sports Nutrition Laboratory) de Texas A&M University, dirigido por el Dr. Richard Kreider, Ph.D. y miembro del Colegio Norteamericano de Medicina Deportiva, ha llevado a cabo numerosos estudios que analizan el programa Curves. Para más información sobre esta investigación, visite <http://curves.tamu.edu/>.

“Curves International, Inc. es miembro corporativo de International Health, Racquet & Sportsclub Association, una asociación comercial sin fines de lucro que representa a más de 7.000 centros de salud y acondicionamiento físico en 74 países”.

Para mayor información, visite: [www.curves.com](http://www.curves.com)