

# 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.