

## CONSEJOS PARA PACIENTES CON OSTEOPOROSIS

La osteoporosis es una de las patologías más prevalentes en nuestra medio, en España se calcula que aproximadamente el 30% de las mujeres postmenopáusicas la padecen.

Además del tratamiento en los momentos que lo precisan, hay ciertas recomendaciones que deben tenerse también en cuenta, redactadas desde la Sociedad Española de Reumatología:

**1. Ingesta adecuada de productos con calcio.** La principal fuente de calcio en la dieta son los productos lácteos. En líneas generales, se necesita un aporte aproximado de un gramo de calcio al día para que un adulto tenga una buena salud ósea. Ello se puede conseguir por ejemplo con un litro de leche. Pero hay otras fuentes de calcio que pueden contribuir a alcanzar las necesidades diarias como los frutos secos (almendras, avellanas, nueces), legumbres (frijoles blancos, garbanzos), pescados (sardinas en lata con espinas), vegetales (berro, brócoli), semillas (sésamo) y tofu.

**2. Exposición “sensata” a la luz del sol.** La recomendación general es que haya una exposición diaria al sol de cara, manos y brazos durante 10-15 minutos. Sin embargo, la producción cutánea de vitamina D depende de la estación del año, la latitud geográfica, la hora del día, del color de la piel, la edad y del uso de cremas protectoras solares. Así, por ejemplo, un estudio realizado en Valencia destacaba que en primavera y verano son suficientes de 10 a 20 minutos alrededor del mediodía (7 minutos en julio y 30 minutos en octubre) para obtener la dosis diaria recomendada de vitamina D, a partir de la superficie corporal expuesta según la estación del año. Sin embargo, en invierno, de noviembre a febrero, se requerirían casi dos horas. De este modo, en invierno la dosis media estimada de síntesis cutánea de vitamina D es sólo un cuarto de la recomendada.

Es importante tener cuidado de no exponerse en exceso a la luz del sol por los problemas cutáneos asociados, como el cáncer de piel y el envejecimiento cutáneo.

**3. Ingesta de alimentos que aportan vitamina D.** La principal fuente de vitamina D es la síntesis cutánea a partir de la exposición a la luz del sol. Sin embargo, la dieta también puede contribuir a adquirir las necesidades diarias, a partir de los alimentos enriquecidos con vitamina D (productos lácteos, cereales y margarina) y de la ingesta de pescados grasos. Así, es recomendable incluir en la dieta salmón, sardinas, atún y caballa.

Otros alimentos pueden contribuir al aporte dietético de vitamina D, aunque en menor cuantía y con una contribución a las necesidades diarias de vitamina D casi testimonial. Entre ellos se incluye la yema de huevo, ciertos hongos especialmente los expuestos a la luz ultravioleta como el champiñón marrón o la seta crimini, además del hígado animal como el de ternera o cordero.

**4. Nutrición idónea para la salud ósea.** Se requiere una ingesta adecuada de proteínas para la salud ósea pero también para mantener la masa muscular, que es un factor importante en la prevención del riesgo de caídas. Adicionalmente se recomienda una dieta sana con frutas y vegetales que son fuentes de vitamina K (hortalizas de hoja verde, verduras como el brócoli y frutas como el kiwi) y magnesio (hortalizas de hoja verde, semillas de calabaza y lino, almendras). La dieta también debería proporcionar zinc y especialmente vitamina B.

**5. Ejercicio físico de forma regular.** Es aconsejable realizar ejercicio físico de impacto con el suelo para mantener una buena salud muscular y ósea. Así, el tipo de ejercicio más recomendable es caminar, correr o ejercicio aeróbico de bajo impacto (si la salud de la paciente lo permite). No son recomendables los saltos en pacientes que han sufrido fracturas vertebrales y se deberían sustituir por caminar, con el objetivo de reducir un impacto excesivo en la columna. La práctica de bicicleta o la natación, que no implican contacto con el suelo, son muy recomendables para la salud en general.

**6. Potenciar las posturas y un balance adecuados.** Es recomendable mejorar el balance con programas que incluyan 3 horas a la semana de ejercicio físico dirigido a este fin. También se ha sugerido que la práctica regular de Tai Chi puede mejorar el equilibrio y la percepción del esquema corporal y así, contribuir a una reducción de tropiezos, caídas y pérdidas de equilibrio en individuos de edad avanzada.

**7. Adecuación del medio y otros consejos para evitar caídas.** Se recomienda eliminar del entorno del paciente con osteoporosis todos aquellos objetos que puedan facilitar caídas como, por ejemplo: alfombras, cables eléctricos y telefónicos. Además, es recomendable una buena iluminación de la vivienda asegurando el acceso a la luz en el dormitorio y pasillo, así como el uso de alfombras antideslizantes en la bañera o ducha.

**8- Evitar tabaco y exceso de alcohol.**