

Paciente:

Plan de Alimentación para Osteoporosis.

Selección de Alimentos:

- ◆ Consuma productos lácteos diariamente (leche, yogur, quesos), preferentemente los fortificados con Calcio. El consumo de lácteos debe ser alejado de las comidas ricas en proteínas (carnes, huevos).
- ◆ Hay un sinergismo entre el Calcio de los lácteos y la sacarosa, ésta lo hace más absorbible (Ej.: yogures enteros, leche con azúcar, etc.).
- ◆ Una buena ingestión de vitamina D asegura una mejor fijación del Calcio (lácteos fortificados, crema, yema de huevo).
- ◆ Evite la ingesta de alcohol.
- ◆ La fibra, especialmente la insoluble, puede disminuir la absorción de Calcio. Por eso, el consumo se debe tratar de alejar de las fuentes de Calcio.

Métodos de Cocción:

- Evitar: frituras y salteados.
- Preferir: horno, microondas, hervido, al vapor, spiedo, disco, parrilla y plancha.

Recomendaciones al paciente:

- ✓ Comer despacio y masticar bien.
- ✓ Realizar 4 comidas principales y 2 colaciones.
- ✓ No comer en exceso.
- ✓ Mantener horarios regulares para cada comida.
- ✓ No acostarse inmediatamente después de comer.
- ✓ No realizar ejercicios intensos o que requieran fuerza después de las comidas.
- ✓ No fumar.

Detección y diagnóstico

Mediante una densitometría es posible determinar el diagnóstico:

- ✓ **Osteopenia:** Cuando los valores se encuentran por debajo de lo normal, hay pérdida ósea pero no se observa osteoporosis.
- ✓ **Osteoporosis:** Valores bajos, con riesgo de padecer fracturas.
- ✓ **Osteoporosis severa:** Presentan osteoporosis en la densitometría y han sufrido una fractura asociada a la osteoporosis. (muñeca, cadera o columna)

Otros estudios que complementan son radiografías, de laboratorio y la evaluación de un profesional.

La prevención es primordial, los alimentos, la nutrición y el ejercicio favorecen al desarrollo, fortalecimiento y mantenimiento de los huesos.

En la actualidad, existen diferentes tratamientos y medicamentos que han obtenido resultados óptimos para detener la progresión de la enfermedad.

Realice este cuestionario que sólo llevará un minuto para conocer si ud. Tiene algún factor de riesgo.

1. ¿Alguno de sus padres fue diagnosticado con osteoporosis o se fracturó la cadera después de un golpe o una caída leve?

Si/No

2. ¿Se ha roto algún hueso después de un golpe o caída leve?

Si/No

3. ¿Ha tomado comprimidos con corticoides (ej: cortisona, prednisona) durante más de 3 meses?

Si/No

4. ¿Ha perdido más de 3 cm. de estatura?

Si/No

5. ¿Bebe alcohol regularmente excediendo los límites seguros?

Si/No

6. ¿Fuma más de 20 cigarrillos por día?

Si/No

7. ¿Sufre de diarrea (causada por enfermedad celíaca o enfermedad de Crohn)?

Si/No

8. **Para mujeres:** ¿Tuvo su última menstruación (menopausia) antes de los 45 años?

Si/No

9. Sus períodos menstruales cesaron 12 meses o más (que no sea por embarazo o menopausia)?

Si/No

10. **Para hombres:** ¿Ha sufrido alguna vez de impotencia, falta de libido o algún otro síntoma relacionado con bajos niveles de testosterona?

Si/No

Ref.: El cuestionario “¿Está ud. en riesgo de padecer osteoporosis?” pertenece a la Internacional Osteoporosis Foundation (IOF)

www.iofbonehealth.org/LATINOAMERICA