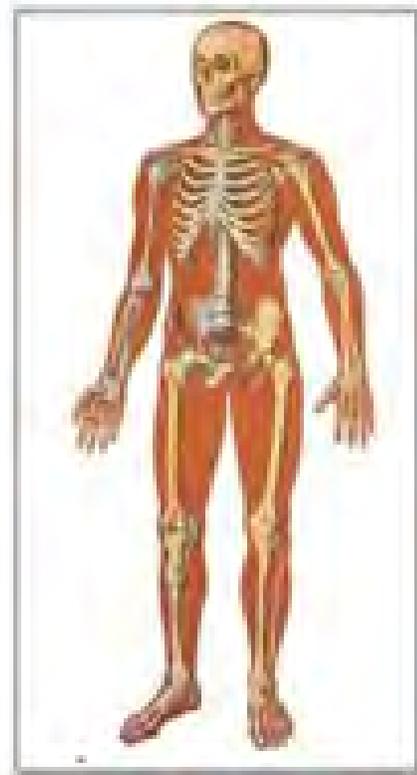


Salud Ósea

Función del esqueleto:

- Sustento mecánico - locomoción
- Proteger órganos vitales
- Equilibrio mineral
- Equilibrio sanguíneo
- Actividad inmunológica



Requerimiento para el Mantenimiento de la Integridad Esquelética

1º Nutrientes Adecuados

- Mantener un ingreso diario de calcio, proteínas y vitaminas en el nivel recomendado

NUTRIENTES BÁSICOS:



CALCIO
1200 mg/día

PROTEÍNAS
46 mg/día

HIERRO
18 mg/día

VITAMINA D
800 UI/día

Nutrir al niño es mejor que suplementar al adulto



- Mantener un peso corporal saludable



- Evitar el alto ingreso de sodio



- Evitar tabaquismo, disminuye formación de hueso y elimina el calcio por orina



- Evitar el uso de alcohol, disminuye la absorción del calcio, inhibe la actividad de la Vitamina D y del Estrógeno en el hueso

2º Actividad Física

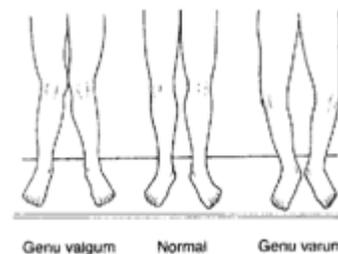
- Evitar el ejercicio excesivo (amenorrea asociada con el ejercicio)
- Realizar 30 minutos o más de ejercicios diarios



- Realizar distintas actividades con soporte de peso

Niño sedentario implica un 98% de adultos sedentarios

- Cuidar la alineación esquelética (cifosis-escoliosis, piernas en paréntesis o en X)



3° Control Hormonal

- Tiroides
- Insulina
- Amenorreas
- Hipogonadismo
- Corticoterapia

4° Factores de Riesgo que disminuyen la salud ósea

ESTABLECIDOS

- Antecedentes familiares de osteoporosis
- Mujeres blancas o asiáticas
- Edad avanzada
- Menopausia precoz
- Cirugías en mujeres pre menopáusica
- Fracturas previas
- Corticoterapia
- Inmovilización prolongada

PROBABLES

- Baja relación peso/altura
- Alto consumo de alcohol
- Bajo consumo de calcio
- Tabaquismo
- Alto consumo de proteínas y fosfatos
- Alto consumo de cafeína
- Antiepilépticos