

OSTEOPOROSIS

¿Padeces osteoporosis? No olvides la vitamina D

Descubre cómo la vitamina D puede ayudarte a controlar la osteoporosis.





Mantén la osteoporosis bajo control

Es necesario tener en cuenta cuatro elementos esenciales para tratar la osteoporosis y ayudar a prevenir las fracturas óseas.

Medicamentos

Es posible que tu médico te haya recetado un medicamento como parte del tratamiento de la osteoporosis. Hay varios tipos. Habitualmente también se prescriben suplementos de calcio y de vitamina D con el fin de proporcionar un aporte suficiente y ayudar a que el resto de los medicamentos actúen con la máxima eficacia posible.¹ Pero es importante que, cualquiera que sea el tratamiento que te hayan recetado, sigas las instrucciones de tu médico.

Vitamina D

La vitamina D es fundamental para que el organismo absorba el calcio procedente de los alimentos o de los suplementos tomados. También regula los niveles de calcio en sangre y la cantidad del mismo que se deposita en los huesos.^{2,3}

Calcio

El calcio es un nutriente importante para el organismo y para la salud. Contribuye con la función cardíaca, muscular y nerviosa. También es importante para la salud de los huesos. El 99% del calcio del organismo se almacena en huesos y dientes.⁴

Ejercicio

Es posible que hayas comentado con tu médico modificaciones de tus hábitos de vida, como el ejercicio. Actividades en las que sea necesario llevar peso, como trabajos domésticos, la jardinería, el baile o la gimnasia son necesarios para una buena salud de los huesos. El ejercicio también contribuye a mejorar la fuerza, la coordinación y el equilibrio muscular.^{5,6} Habla con tu médico para que te aconseje sobre los ejercicios más adecuados para ti en función de tu edad y estado de salud.

¿Qué es la osteoporosis?

La osteoporosis es una enfermedad en la que los huesos se debilitan y se hacen quebradizos por la falta de calcio en el tejido óseo. Por tanto, los huesos afectados por la osteoporosis tienen mucha más tendencia a ser delgados y frágiles, y a fracturarse.⁷

¿Cómo me afecta a mí?

Cuando una mujer llega a la menopausia, los cambios de las concentraciones hormonales afectan a los huesos de manera significativa, aumentando el riesgo de osteoporosis.⁸

¿Por qué es tan importante la vitamina D?

La vitamina D ayuda a que los huesos absorban calcio de los alimentos y de los suplementos, para mantenerse sanos. Cuando una persona no toma suficiente vitamina D, puede perder densidad ósea.³ Por eso la vitamina D es una parte importante del tratamiento de la osteoporosis.

Es particularmente importante que las mujeres posmenopáusicas con osteoporosis tomen suficiente vitamina D.⁸ Por tanto, consulta hoy con tu médico para saber si estás tomando suficiente vitamina D.

¿Cómo puedo obtener la vitamina D?

Tomar el sol y comer ciertos alimentos mejorará tus niveles de vitamina D.^{2,9} Sin embargo, quizá no obtengas toda la vitamina D que necesitas, por lo que es posible que necesites tomar un suplemento.

Luz solar

Con la ayuda de los rayos ultravioleta (rayos UVB) de la luz del sol, la piel fabrica vitamina D, que tu organismo almacena para utilizarla más adelante. La cantidad de vitamina D que produce la piel depende de factores como el momento del día y la estación, la localidad y la pigmentación cutánea.¹⁰

A pesar de la importancia del sol para la producción de vitamina D, es importante limitar la exposición a la luz solar para disminuir el riesgo de cáncer de piel.¹¹

Alimentos

La vitamina D solo está presente de forma natural en algunos alimentos. Se encuentra en el pescado azul como la caballa, el salmón y el atún, y también en la yema de huevo y en la mantequilla.⁹

¿Cuánta vitamina D necesitas?

Si padeces osteoporosis, debes tomar más vitamina D que la media de la población general: aproximadamente 800 UI al día.¹²

Fuentes de vitamina D

En la figura de al lado se muestra la cantidad de vitamina D (medida en unidades internacionales - UI) presente en ciertos alimentos.

Como se ha mencionado antes, es posible que no obtengas las 800 UI diarias de vitamina D sólo a partir de los alimentos.

Por tanto, quizá tu médico te haya recetado alguna forma de vitamina D como parte del tratamiento de la osteoporosis.

Bibliografía 1. IOF. About Osteoporosis: Treatment. Disponible en: <http://www.iofbonehealth.org/patients-public/about-osteoporosis/treatment.html> Consultado: 03.06.09 2. Bringhurst et al, Vitamin D. Harrison's Principles of Internal Medicine, 17e, Part Fifteen, Section 2, Chapter 346, section 4. Disponible en: <http://www.accessmedicine.com/content.aspx?alD=2882251> Consultado: 03.06.09 3. Jameson et al, "Hot Topic: Vitamin D Inadequacy in Women Treated for Osteoporosis" (Update), Harrison's Principles of Internal Medicine, 17th Edition. Disponible en: <http://www.accessmedicine.com/updatesContent.aspx?alD=1000441> Consultado: 03.06.09 4. Cashman KD 2002. Calcium intake, calcium bioavailability and bone health. Br J Nutr. 2002 May;87 Suppl 2:S169-77. Review. Disponible en: <http://journals.cambridge.org/action/displayAbstract?fromPage=online&aid=906300> Consultado: 03.06.09 5. Lindsey et al, Osteoporosis: Treatment. Harrison's Principles of Internal Medicine, 17e, Part Fifteen, Section 2, Chapter 348, section 7. Disponible en: <http://www.accessmedicine.com/content.aspx?alD=2903544> Consultado: 15.07.09 6. IOF. About Osteoporosis: Prevention: Exercise. Disponible en: <http://www.iofbonehealth.org/patients-public/about-osteoporosis/prevention/exercise> Consultado: 03.06.09 7. IQIG: Osteoporosis: can calcium & vitamin D prevent it? Informed Health Online. Disponible en: <http://www.informedhealthonline.org/osteoporosis-can-calcium-and-vitamin-d-prevent-it.422.en.html> Consultado: 08.05.09 8. IOF. About Osteoporosis: Symptoms/Risk factors: Fixed risk factors. Disponible en: <http://www.iofbonehealth.org/patients-public/about-osteoporosis/symptoms-risk-factors/fixe.html> Consultado: 03.06.09 9. NOF. Prevention: Vitamin D. Disponible en: <http://www.nof.org/prevention/vitaminD.htm> Consultado: 08.05.09 10. Office of Dietary Supplements, National Institute of Health. Dietary supplement fact sheet: Vitamin D. Disponible en: <http://ods.od.nih.gov/factsheets/vitamind.asp> Consultado: 08.05.09 11. Cancer Research UK. Causes of cancer: lifestyle and cancer: sunlight Disponible en: <http://info.cancerresearchuk.org/cancerstats/causes/lifestyle/sunlight/> Consultado: 03.06.09 12. Kanis et al. 2008. European guidance for the diagnosis and management of osteoporosis in postmenopausal women. Osteoporos Int. 2008 Apr;19(4):399-428. Review. Disponible en: <http://www.springerlink.com/content/83423742337m1g33/fulltext.pdf> Consultado: 03.06.09 13. IOF. About Osteoporosis: Prevention: Nutrition: Vitamin D. Disponible en: <http://www.iofbonehealth.org/patients-public/about-osteoporosis/prevention/nutrition/vitamin-d.html> Consultado: 03.06.09 14a. USDA National nutrient database search for salted butter 10g. Disponible en: <http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/search/> Consultado: 03.06.09 15. USDA National nutrient database search for Swiss cheese 25g. Disponible en: <http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/search/> Consultado: 03.06.09 16. IOF Risk Test: Disponible en: <http://www.iofbonehealth.org/patients-public/risk-test.html> Consultado: 03.06.09

¿Cuánta vitamina D debo tomar?

Aunque tomaras cada día todas las raciones de alimentos que se muestran a continuación, solo estarías consumiendo en torno a la mitad del aporte diario recomendado de vitamina D. Por eso es necesario un aporte adicional de vitamina D.



Huevos

1 huevo contiene 36 UI¹³



Cereales

30 gramos contienen 52 UI¹³



Mantequilla

10 gramos contienen 6 UI¹⁴



Hígado de cordero frito

100 gramos contienen 36 UI¹³



Pescado

100 gramos contienen 284 - 352 UI¹³



Queso suizo

25 gramos contienen 11 UI¹⁵

¿Estás tomando suficiente vitamina D?

Responde a estas preguntas rápidas para saber más acerca de tus niveles de vitamina D.

1. ¿Pasas menos de 10 minutos al día fuera de casa (con parte del cuerpo expuesta a la luz solar)?¹⁶

Sí No

2. ¿Has comentado con tu médico si estás tomando suficiente calcio y vitamina D?²

Sí No

3. ¿Faltan en tu dieta diaria alimentos que contengan vitamina D, como pescado azul o hígado?¹³

Sí No

Estas preguntas quieren ayudarte a pensar en tu salud y no están dirigidas a establecer un diagnóstico.

¿Necesitas más ayuda?

Si estás preocupada o no estás segura de que estés tomando suficiente vitamina D, habla con tu médico. Puedes encontrar más información sobre la osteoporosis y sobre la importancia de la vitamina D en las siguientes páginas *web*.

www.cuidatushuesos.com • www.aecos.es • www.fhoemo.com



Copyright © 2009 MSD Regional Business Support Center GmbH. Reservados todos los derechos.

06-2011-FSP-2009-E-4177-BT
(06-11-FSP-2009-EMEAC-11196-BT)
(Creado: Julio 2009)
Item Number: 45899.

C/Josefa Valcárcel, 38. 28027 Madrid

Exención de responsabilidad: Este documento no intenta reemplazar el consejo de su médico/farmacéutico. Para más información acerca de su enfermedad, consulte a su médico/farmacéutico.