

Bone Health: Tips to keep your bones healthy

Keeping your bones healthy is easier than you think. Bones provide structure, protect organs, anchor muscles and store calcium. Your bones are continuously changing — new bone is made and old bone is broken down. When you're young, your body makes new bone faster than it breaks down old bone, and your bone mass increases but as you age you lose slightly more bone mass than you gain.

Factors that may affect bone health include:

- **Amount of calcium in your diet.** A diet low in calcium contributes to diminished bone density, early bone loss and an increased risk of fractures.
- **Physical activity.** People who are physically inactive have a higher risk for weaker bones (osteoporosis) than do more-active people.
- **Tobacco and alcohol use.** Research suggests tobacco use contributes to weak bones and regularly having more than 1 alcoholic drink a day for women or 2 alcoholic drinks a day for men may increase the risk of osteoporosis.
- **Gender.** You're at greater risk of osteoporosis if you're a woman, because women have less bone mass than do men.
- **Size.** You're at risk if you are extremely thin (with a body mass index of 19 or less) or have a small body frame because you have less bone mass to draw from.
- **Age.** Bones become thinner and weaker as you age.
- **Race and family history.** You're at greatest risk of osteoporosis if you're white or of Asian descent. Having a parent or sibling who has osteoporosis puts you at greater risk especially if you also have a family history of fractures.
- **Hormone levels.** Too much thyroid hormone can cause bone loss. In women, bone loss increases dramatically at menopause due to dropping estrogen levels. In men, low testosterone levels can cause a loss of bone mass.
- **Eating disorders and other conditions.** People who have anorexia or bulimia are at risk of bone loss.
- **Certain medications.** Long-term use of corticosteroid medications, such as prednisone, cortisone, prednisolone and dexamethasone, is damaging to bone.

What You Can Do to Keep Your Bones Healthy?

- **Include plenty of calcium in your diet:** Good sources include dairy products, almonds, broccoli, kale, canned salmon with bones, sardines and soy products, such as tofu.
- **Get Your vitamin D:** Our body needs vitamin D to absorb calcium. Good sources include oily fish, such as salmon, trout, whitefish and tuna. Additionally, mushrooms, eggs, milk and cereals. Sunlight also contributes to the body's production of vitamin D.
- **Include physical activity in your daily routine:** Weight-bearing exercises, such as walking, jogging, and climbing stairs, can help you build strong bones and slow bone loss.
- **Don't smoke.**
- **Avoid excess alcohol:** Women should have no more than 1 drink each day and men no more than two drinks a day.

Salud ósea: consejos para mantener sanos sus huesos

Mantener los huesos sanos es más fácil de lo que cree. Los huesos proporcionan estructura, protegen los órganos, anclan los músculos y almacenan el calcio. Sus huesos están cambiando continuamente: se hace nuevo hueso y se descompone el viejo. Cuando es joven, su cuerpo produce nuevos huesos más rápido de lo que descompone los viejos, y su masa ósea aumenta, pero a medida que envejece usted pierde un poco más de masa ósea de la que gana.

Los factores que pueden afectar a la salud de los huesos incluyen:

- **Cantidad de calcio en su alimentación.** Una alimentación baja en calcio contribuye a la disminución de la densidad ósea, a la pérdida temprana de hueso y a un mayor riesgo de fracturas.
- **Actividad física.** Las personas que son físicamente inactivas tienen un mayor riesgo de tener huesos más débiles (osteoporosis) que las personas más activas.
- **Consumo de tabaco y alcohol.** Las investigaciones sugieren que el consumo de tabaco contribuye a la debilidad de los huesos y el hecho de tomar regularmente más de una bebida alcohólica al día para las mujeres o dos bebidas alcohólicas al día para los hombres puede aumentar el riesgo de osteoporosis.
- **Sexo.** Tiene mayor riesgo de osteoporosis si es mujer, porque las mujeres tienen menos masa ósea que los hombres.
- **Tamaño.** Está en riesgo si es extremadamente delgado (con un índice de masa corporal de 19 o menos) o tiene una estructura corporal pequeña porque tiene menos masa ósea de la que extraer.
- **Edad.** Los huesos se vuelven más delgados y débiles a medida que envejece.
- **Raza y antecedentes familiares.** El mayor riesgo de osteoporosis es si usted es blanco o de ascendencia asiática. Tener un padre/madre o un hermano/hermana con osteoporosis pone a usted en mayor riesgo, sobre todo si usted también tiene antecedentes familiares de fracturas.
- **Niveles hormonales.** Demasiada hormona tiroidea puede causar una pérdida de hueso. En las mujeres, la pérdida de hueso aumenta dramáticamente en la menopausia debido a la disminución de los niveles de estrógeno. En los hombres, los niveles bajos de testosterona pueden causar una pérdida de masa ósea.
- **Trastornos alimenticios y otras afectaciones.** Las personas que tienen anorexia o bulimia corren el riesgo de perder hueso.
- **Ciertos medicamentos.** El uso prolongado de corticoides, como la prednisona, la cortisona, la prednisolona y la dexametasona, es perjudicial para los huesos.

¿Qué puede hacer para mantener sus huesos sanos?

- **Incluya mucho calcio en su alimentación:** Entre las buenas fuentes se encuentran los productos lácteos, las almendras, el brócoli, la col rizada, el salmón enlatado con espinas, las sardinas y los productos de soja, como el tofu.
- **Tome vitamina D:** Nuestro cuerpo necesita vitamina D para absorber el calcio. Entre las buenas fuentes se encuentran el pescado azul, como el salmón, la trucha, el pescado blanco y el atún. Además, hongos, huevos, leche y cereales. La luz solar también contribuye a la producción de vitamina D en el cuerpo.
- **Incluya la actividad física en su rutina diaria:** Los ejercicios de soporte de peso, como caminar, trotar y subir escaleras, pueden ayudarle a construir huesos fuertes y a frenar la pérdida de estos.
- **No fume.**
- **Evite el exceso de alcohol:** Las mujeres no deben tomar más de una bebida al día y los hombres no más de dos bebidas al día.