

Nombre del Paciente _____

Dietista _____

Teléfono _____

Correo electrónico _____

¿Qué es la osteoporosis?

La pérdida de tejido óseo es llamada osteoporosis. Ocasiona huesos débiles y aumenta el riesgo de sufrir fracturas.

La pérdida ósea puede ocurrir durante muchos años antes de tener síntomas. Es posible que usted no sepa que tiene pérdida ósea hasta sufrir la fractura de un hueso.

¿Estoy en riesgo de padecer pérdida ósea?

Algunos pacientes de cáncer tienen un alto riesgo de padecer pérdida ósea:

- Mujeres que toman medicamentos que bloquean el estrógeno
- Mujeres que entran en la menopausia a causa de la quimioterapia, terapia de radiación o cirugía
- Hombres con cáncer de próstata que toman medicamentos que bloquean la producción de hormonas
- Pacientes con cáncer que se ha propagado a los huesos

Otros factores también pueden aumentar el riesgo de pérdida ósea:

- Ser una mujer mayor de 65 años
- Historial familiar de pérdida ósea o fracturas de huesos que no han sido causadas por accidentes graves
- Historial de pérdida de ciclos menstruales
- Haber pasado ya por la menopausia
- Historial de niveles bajos de calcio y de vitamina D en la dieta
- Algunas condiciones de la tiroides y de artritis

Algunos hábitos también elevan su riesgo de pérdida ósea:

- Poco o ningún ejercicio
- Bajo peso corporal
- Fumar
- Beber demasiado alcohol

Si usted cambia sus hábitos, puede reducir su riesgo.

Consejos para la Salud Ósea

Asegúrese de tener suficiente calcio en su dieta. El calcio es un mineral que ayuda a formar huesos fuertes. Una dieta baja en calcio puede reducir la densidad de sus huesos. Esto puede conducir a pérdida ósea.

Su cuerpo también necesita calcio para la función muscular normal. Una dieta rica en calcio puede también ayudar a prevenir la hipertensión y a reducir el riesgo de cáncer de colon. Consulte con su médico para saber si usted necesita más calcio.

¿Cuánto Calcio Necesita Usted?	
Edad	Consumo Diario de Calcio
9-18	1,300 mg
19-50	1,000 mg
Hombres 51+	1,000 mg
Mujeres 51+	1,200 mg
Mujeres después de la menopausia	1,500 mg

Las mujeres necesitan calcio después de la menopausia.

Durante y después de la menopausia, el cuerpo produce menos estrógeno. El estrógeno ayuda al cuerpo a absorber el calcio. Después de la menopausia, las mujeres necesitan 1,500 mg de calcio al día para mantener sus huesos fuertes. Comer alimentos ricos en calcio y tomar suplementos de calcio le ayudará a consumir la cantidad correcta.

continúa en la página 2

Coma alimentos ricos en calcio. Su cuerpo absorbe mejor el calcio si usted come alimentos ricos en calcio a lo largo del día.

- Lácteos: leche, yogur y queso
- Verduras: verduras de hoja verde oscura, tales como espinaca y col rizada
- Legumbres: frijoles, guisantes (chícharos) y lentejas
- Otros alimentos: almendras, tofú procesado con calcio, sardinas, y alimentos fortificados con calcio, tales como cereales y jugo de naranja

Consulte a su médico del cáncer si usted necesita un suplemento de calcio. El calcio se absorbe mejor cuando proviene de los alimentos. Sin embargo, si usted no está consumiendo suficiente calcio en su dieta, los suplementos le ayudarán a obtener el calcio que necesita para mantener unos huesos fuertes.

Los suplementos contienen diversas formas de calcio. Si usted está tomando carbonato de calcio, es mejor tomarlo con una comida. El citrato de calcio puede tomarse con o sin alimentos. Para obtener los mejores resultados de ambos tipos de calcio, no tome más de 500 mg a la vez.

Pregunte a su equipo de cuidados de cáncer también acerca de la vitamina D. La vitamina D también es importante para formar y mantener huesos fuertes. La mayoría de los adultos requieren de 800 a 1,000 unidades internacionales (IU) de vitamina D diariamente.

Es importante comer alimentos ricos en vitamina D. El pescado, el queso, los huevos, los hongos y la mantequilla son alimentos con un alto contenido de vitamina D. La leche, algunas variedades de pan y cereales, y muchos suplementos de calcio contienen vitamina D agregada - revise la etiqueta. Si su médico del cáncer cree que usted no está obteniendo suficiente vitamina D de lo que usted come, ellos podrían recomendarle un suplemento.

Deje de fumar y evite beber demasiado alcohol. Fumar aumenta la pérdida ósea, al igual que el beber demasiado alcohol. Por lo general, se considera que un consumo moderado de alcohol consiste en una bebida al día para las mujeres y dos bebidas al día para los hombres.

Mantenga un peso saludable y haga ejercicio con frecuencia. El estar bajo de peso hace que su riesgo de osteoporosis sea mayor. Mejore su fortaleza muscular y ósea con ejercicios tales como caminar, correr o entrenar con pesas. Consulte con su médico antes de cambiar su plan de ejercicios.

Pregunte si usted necesita medicamentos para prevenir o limitar la pérdida ósea. Hable con su médico acerca de los medicamentos que pueden ayudarle.

Establezca metas de nutrición para el calcio y la vitamina D. Las gráficas en la página 3 muestran alimentos que son buenas fuentes de calcio y vitamina D. También hay una hoja informativa para ayudarle a planificar formas para incluir las cantidades correctas de ellos en su dieta.

Los dietistas del Centro de Bienestar y Salud Integral Linda B. y Robert B. Wiggins pueden ayudarle en el cumplimiento de sus metas de nutrición.

El Centro de Bienestar está abierto de lunes a viernes, de 7.a.m. a 6 p.m.

801-587-4585

www.huntsmancancer.org/wellness

continúa en la página 3

Buenas Fuentes de Calcio

Alimento	Calcio
8 onzas de leche, leche de soya o jugo de naranja con calcio agregado	285-300 mg
8 onzas de yogur	350-450 mg
1 onza de queso	115-200 mg
8 onzas de cereal o pan con calcio agregado	200-300 mg
1 taza de verduras de hoja verde oscura	50-100 mg
1 onza de nueces y semillas	25-75 mg
3 onzas de salmón enlatado	235 mg
3 onzas de macarela enlatada	205 mg
1.75 onzas de sardinas enlatadas	130 mg

Buenas Fuentes de Vitamina D

Alimento	Vitamina D
8 onzas de leche, leche de soya o jugo de naranja con calcio agregado	100 IU
8 onzas de yogur	80 IU
3 onzas de salmón cocido	440 IU
3 onzas de salmón enlatado	400 IU
3 onzas de atún enlatado	150 IU
3 onzas de halibut cocido	510 IU
3 onzas de bagre cocido	425 IU
3 onzas de macarela enlatada	300 IU
1.75 onzas de sardinas enlatadas	250 IU

Tengo ____ años, por lo que necesito ____ mg de calcio cada día. Puedo obtener esa cantidad comiendo estos alimentos:

Necesito de 800 a 1,000 IU de vitamina D cada día. Puedo obtener esa cantidad comiendo estos alimentos:
