



Los niños y sus huesos: una guía para los padres

Institutos Nacionales de la Salud,
Centro Nacional de Información
sobre la Osteoporosis y las
Enfermedades Óseas

2 AMS Circle
Bethesda, MD
20892-3676

Teléfono: 202-223-0344;
Llame gratis: 800-624-2663
TTY: 202-466-4315
Fax: 202-293-2356

Correo Electrónico:
NIAMSBoneinfo@mail.nih.gov
Sitio Web: [www.niams.nih.gov/
bone](http://www.niams.nih.gov/bone)



El Centro Nacional de Información sobre la Osteoporosis y las Enfermedades Óseas de los NIH cuenta con el apoyo del Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel, y con la contribución del Instituto Nacional de Salud Infantil y Desarrollo Humano Eunice Kennedy Shriver, el Instituto Nacional de Investigación Dental y Craneofacial, el Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales, la Oficina de Investigación sobre la Salud de la Mujer de los NIH, la Oficina para la Salud de la Mujer del DHHS y el Instituto Nacional sobre el Envejecimiento.

Los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés) son parte del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU. (DHHS, por sus siglas en inglés).



NIH Pub. No. 09-5186 (S)
Revisado en junio de 2009

Cuando los padres piensan en la salud de sus hijos, generalmente no piensan en los huesos. Sin embargo, el tener hábitos alimentarios y estilos de vida saludables desde la niñez son muy importantes para poder desarrollar huesos sanos, que a largo plazo ayudarán a prevenir la osteoporosis y posibles fracturas.

La osteoporosis es una enfermedad que ocurre principalmente en adultos, y que causa pérdida de la densidad de los huesos y una mayor propensión a fracturas. Ha sido llamada “una enfermedad pediátrica con consecuencias geriátricas” debido a que la masa ósea que se desarrolla durante la niñez y la adolescencia es un factor importante para determinar la salud del esqueleto. Los hábitos de salud que sus niños están aprendiendo ahora pueden literalmente fortalecerles o debilitarles los huesos a medida que envejecen.

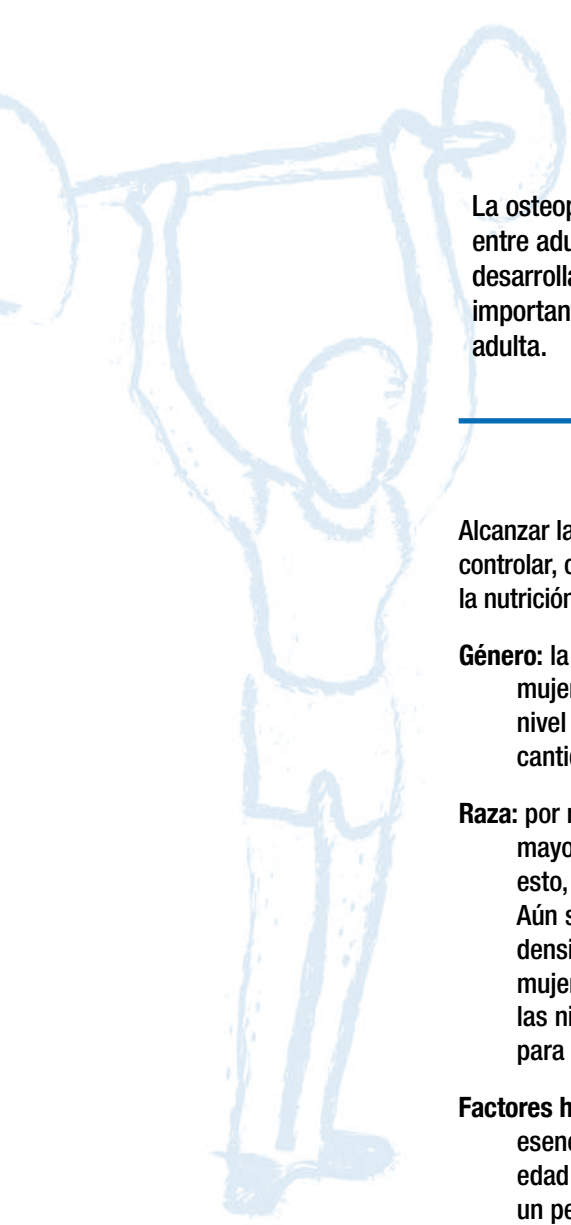
¿Por qué la niñez es una etapa tan importante en el desarrollo de los huesos?

Los huesos son el marco del cuerpo de sus hijos mientras ellos crecen. Los huesos son tejidos vivos que cambian constantemente: pedacitos de hueso viejo son removidos y reemplazados por nuevos pedazos. Usted puede pensar en los huesos como si fueran una cuenta de ahorros, en la que (con su ayuda) sus niños hacen “depósitos” y “retiros” del tejido óseo. Durante la niñez y la adolescencia, los depósitos de hueso son mayores que los retiros a la vez que el esqueleto crece tanto en tamaño como en densidad. En la mayoría de las personas la cantidad de tejido óseo del esqueleto (conocido como masa ósea) llega a su punto de desarrollo máximo entre los 25 y los 30 años. En ese momento, los huesos han alcanzado su fortaleza y densidad máxima. A los 18 años las niñas han adquirido hasta un 90 por ciento de la masa ósea máxima; los niños logran este nivel a los 20 años; lo que hace de la juventud el mejor momento para que sus niños “inviertan” en la salud de sus huesos.

Crear una “cuenta de ahorros” para los huesos de sus niños es semejante a ahorrar para su educación; entre más depositen cuando están jóvenes, mayor será el rendimiento a medida que envejecen.

¿Qué es la osteoporosis? ¿No es algo que sólo le da a la gente mayor?

La osteoporosis es una enfermedad que causa que los huesos se vuelvan frágiles y se fracturen fácilmente. Cuando alguien tiene osteoporosis significa que su “cuenta de ahorros” del tejido óseo ha llegado a un nivel bajo. Si la pérdida de hueso en una persona es significativa, tan sólo estornudar o doblarse para amarrarse un zapato podría causar la fractura de un hueso de la columna vertebral. Los huesos de las caderas, costillas y muñecas también se fracturan con facilidad. Las fracturas que resultan de la osteoporosis pueden ser dolorosas y provocar deformaciones. No existe una cura para esta enfermedad.



La osteoporosis es más común entre la gente de mayor edad, pero puede ocurrir también entre adultos jóvenes y personas de edad mediana. Lograr el nivel óptimo de masa ósea y desarrollar hábitos saludables para tener huesos sanos durante la juventud son maneras importantes de ayudar a prevenir o reducir los riesgos de la osteoporosis durante la edad adulta.

Factores que afectan la masa ósea máxima

Alcanzar la masa ósea máxima depende de una serie de factores. Algunos usted no los puede controlar, como son su género y raza; pero hay otros que usted sí puede tomar control como son la nutrición y la actividad física.

Género: la masa o densidad ósea es generalmente más alta en los hombres que en las mujeres. Antes de alcanzar la pubertad, los niños y niñas desarrollan la masa ósea a un nivel similar. No obstante, después de la pubertad los niños tienden a adquirir una mayor cantidad de masa ósea que las niñas.

Raza: por razones que aún se desconocen, las niñas afroamericanas tienden a adquirir una mayor cantidad de masa ósea máxima en comparación con las niñas caucásicas; por esto, las mujeres afroamericanas poseen un menor riesgo de padecer de osteoporosis. Aún se necesitan más investigaciones que ayuden a entender las diferencias en la densidad ósea entre varios grupos raciales y étnicos. Sin embargo, debido a que todas las mujeres, sin importar su raza, poseen un riesgo significativo de padecer de osteoporosis, las niñas de todas las razas necesitan alcanzar el potencial de su masa ósea máxima para protegerse de esta enfermedad.

Factores hormonales: las hormonas sexuales, entre ellas el estrógeno y la testosterona, son esenciales para el desarrollo de masa ósea. Las niñas que comienzan a menstruar a una edad temprana generalmente tienen una mayor densidad ósea. Aquellas niñas que tienen un periodo menstrual irregular tienen una baja densidad ósea en algunas ocasiones.

Actividad física: además de ser importante para desarrollar unos huesos sanos, la actividad física beneficia sobre todo a las partes del esqueleto que sostienen el mayor peso, como son las caderas al caminar y al correr y los brazos al practicar gimnasia y levantamiento de pesas para fortalecer la parte superior del cuerpo.

¿Cómo puedo ayudar a mantener sanos los huesos de mis hijos?

Los mismos hábitos saludables que permiten que sus niños se mantengan activos y sigan creciendo también beneficiarán a los huesos. Una de las mejores maneras de estimular hábitos saludables en sus hijos es siendo usted mismo un buen modelo. Aunque usted no lo crea, sus hijos lo están observando, y sus hábitos – tanto los buenos como los malos – tienen una gran influencia en los hábitos de ellos. Los dos hábitos más importantes que debe estimular en sus niños ahora para que tengan huesos saludables de por vida son tener una alimentación adecuada y hacer suficiente actividad física.

Comer para tener huesos sanos significa ingerir suficientes alimentos que sean ricos en calcio y vitamina D. La mayoría de los niños obtienen suficiente vitamina D del sol (o de alimentos como la yema de huevo y la leche fortificada), pero no reciben el calcio suficiente en sus dietas para ayudar a asegurar una óptima masa ósea. ¿Reciben sus hijos el calcio necesario?

Dosis de calcio recomendada*

Edad	Cantidad de calcio
Bebés	
Recién nacidos a 6 meses	210 mg
6 meses a 1 año	270 mg
Niños y adolescentes	
1 a 3 años	500 mg
4 a 8 años	800 mg
9 a 18 años	1,300 mg
Hombres y mujeres	
19 a 50 años	1,000 mg
50 años o más	1,200 mg
Mujeres embarazadas o lactantes	
18 años o menores	1,300 mg
19 a 50 años	1,000 mg

*Fuente: Academia Nacional de Ciencias de los EE.UU., 1997.

El calcio se encuentra en muchos alimentos, pero la fuente más común es la leche y otros productos lácteos. El tomar un vaso de 8 onzas de leche provee 300 miligramos (mg) de calcio, cerca de una tercera parte de la dosis recomendada para los niños, y cerca de una cuarta parte de lo recomendado para adolescentes. Además, la leche provee otros minerales y vitaminas que el cuerpo necesita. La tabla a continuación presenta un listado de varios alimentos y bebidas que poseen un alto contenido de calcio. Sus hijos necesitan varias porciones de estos alimentos para cubrir diariamente la necesidad de calcio.

Selección de alimentos ricos en calcio

Alimento	Calcio (mg)	Valor diario (%)
Sardinas enlatadas en aceite con espinas, 3 oz.	324.	32%
Queso cheddar, 1½ oz., rallado	306.	31%
Leche descremada, 8 oz. fluidas	302.	30%
Yogur natural, bajo en grasa, 8 oz.	300.	30%
Leche, baja en grasa (2% de grasa), sin sólidos, 8 oz. fluidas.	297.	30%
Leche entera (3.25% de grasa), 8 oz. fluidas	291.	29%
Leche, leche agria, 8 oz. fluidas	285.	29%
Leche con lactosa reducida, 8 oz. fluidas (el contenido varia según el contenido de grasa; promedio=300 mg)	285–302.	29–30%
Queso cottage, 1% grasa de leche, bote de 2 tazas.	276.	28%
Mozarella, semidescremado, 1½ oz.	275.	28%
Tofú, firme, con calcio, ½ taza*	204.	20%
Jugo de naranja, fortificado con calcio, 6 oz. fluidas	200–260.	20–26%
Salmón rosado enlatado, sólido y con espinas, 3 oz.	181.	18%
Pudín de chocolate instantáneo, hecho con leche de 2%, ½ taza.	153.	15%
Tofú, blando, con calcio, ½ taza*	138.	14%
Bebida de desayuno, sabor de naranja, en polvo, preparada con agua, 8 oz. fluidas	133.	13%
Yogur helado, vainilla, servido blando, ½ taza	103.	10%
Cereal preparado, fortificado con calcio, 1 taza	100–1000.	10%–100%
Nabos verdes, hervidos, ½ taza.	99.	10%
Col rizada, cruda, 1 taza.	90.	9%
Col rizada, cocida, 1 taza.	94.	9%
Helado, vainilla, ½ taza	85.	8.5%
Bebida de soya, fortificada con calcio, 8 oz. fluidas.	80–500.	8–50%
Repollo chino, crudo, 1 taza.	74.	7%
Tortilla de maíz, lista para hornear/freir, 1 mediana.	42.	4%
Tortilla de harina, lista para hornear/freir, una de 6" de diámetro.	37.	4%
Crema agria, grasa reducida, 2 cucharadas	32.	3%
Pan blanco, 1 oz.	31.	3%
Brécol, crudo, ½ taza	21.	2%
Pan integral, de trigo, 1 rebanada.	20.	2%
Queso de crema, normal, 1 cucharada	12.	1%

Fuente: Heaney et al 2000, USDA 2002.

*El valor del calcio es sólo para el tofú procesado con sal de calcio. El tofú procesado con sal sin calcio no contiene cantidades considerables de calcio.

¿Cómo puedo convencer a mi hija para que tome leche en vez de bebidas carbonatadas dietéticas? Ella piensa que la leche le hará engordar.

Los refrescos carbonatados o sodas tienden a desplazar las bebidas ricas en calcio de las dietas de muchos niños y adolescentes. De hecho, varios estudios han demostrado que las niñas que toman bebidas carbonatadas consumen mucho menos calcio que aquellas niñas que no toman estas bebidas.

Es importante que su hija sepa que una buena fuente de calcio no tiene que engordar. Una dieta saludable baja en grasa incluye leche descremada, yogur y quesos bajos en grasa, jugos y cereales fortificados con calcio y vegetales de hojas verdes. Tan solo con reemplazar una bebida carbonatada al día por un vaso de leche o una merengada, licuado o batido de frutas con leche (smoothie) podría aumentar significativamente el consumo de calcio de su hija.

A mis hijos no les gusta la leche.

Tomar leche no es la única manera de disfrutar de sus beneficios. Por ejemplo, intente hacer sopas y cereales calientes como la avena utilizando leche en vez de agua. Échele leche al cereal frío para el desayuno o para una merienda. Añada leche al hacer una merengada, licuado, o batido de fruta. Leche chocolateada y cacao con leche son maneras de aumentar el consumo de la leche en la dieta de sus hijos.

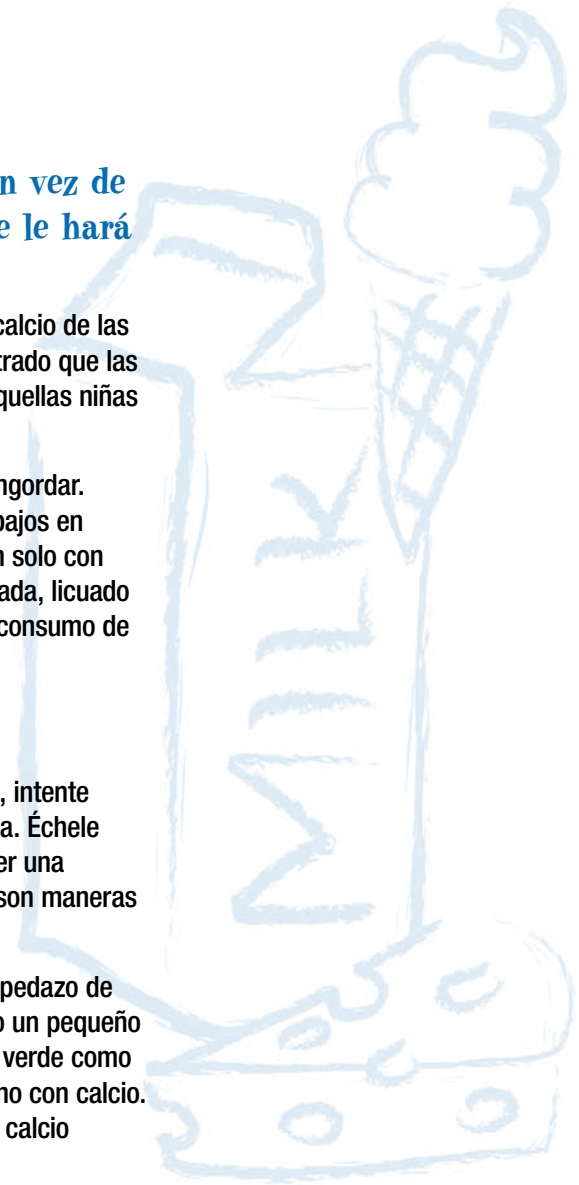
Las fuentes de calcio también pueden incluir una o dos onzas de queso en un pedazo de pizza o una hamburguesa, una taza de jugo de naranja fortificado con calcio, o un pequeño vaso de yogur. Sus hijos pueden obtener calcio también de vegetales de hojas verde como el repollo chino, o alimentos como el brécol, las almendras, tortillas y tofu hecho con calcio. Muchos alimentos populares como el cereal, el pan y el jugo ahora vienen con calcio añadido. Compruebe los datos nutricionales en la etiqueta del empaque.

A mi hijo adolescente le gusta la leche, pero parece que le hace daño al estómago. ¿Puede ser que sea intolerante a la lactosa?

Las personas que son intolerantes a la lactosa tienen problemas para digerir la lactosa, el azúcar que se encuentra en la leche y los productos lácteos. La intolerancia a la lactosa no es común entre bebés y niños, pero puede ocurrir entre adolescentes y adultos. Es más común entre las personas de ascendencia afroamericana, hispana/latina, asiática e indígenas americanos.

La mayoría de los niños que padecen de intolerancia a la lactosa pueden digerir la leche en pequeñas cantidades y combinada con otros alimentos, como el cereal. Ellos podrían tolerar otros productos lácteos como el queso y el yogur aún cuando el problema está en la leche. Hay ahora en la mayoría de los supermercados productos sin lactosa, así como pastillas y gotas que se pueden añadir a la leche y a los productos lácteos que los hacen fáciles de digerir.

Asegúrese de incluir suficientes alimentos con calcio al planificar las comidas y meriendas para sus hijos. Almendras, jugo de naranja fortificado con calcio, tortillas, cereales fortificados, bebidas de soya y brécol con aderezos son unas cuantas buenas opciones. Aunque es mejor obtener el calcio directamente de los alimentos, los suplementos de calcio pueden también ser beneficiosos.



Cómo interpretar las etiquetas de los alimentos para entender el contenido de calcio

Las etiquetas de los alimentos, conocidas como Datos Nutricionales, indican la cantidad total de calcio y otros nutrientes que una porción de ese alimento contribuye a su consumo diario. Esta medida se expresa en el porcentaje del valor diario que contiene un alimento con relación al total recomendado; en nuestro caso estamos interesados en el calcio. Al usar la medida en las etiquetas, el valor diario (%DV) de calcio recomendado es de 1,000 miligramos para personas de 19 a 50 años de edad. Como los niños y los adolescentes que tienen de 9 a 18 años requieren un consumo mayor de calcio, el %DV para ellos es mayor, como se indica a continuación:

Edad.....	Cantidad de calcio recomendada.....	%DV
9 a 18	1,300 mg	130
19 a 50.....	1,000 mg	100

He aquí una manera fácil de evaluar el contenido de calcio en los alimentos: al leer la etiqueta fijese que tenga un 20 %DV o más de calcio. Esto significa que el alimento es rico en calcio y es una buena fuente de calcio para la dieta. Un alimento que contiene un 5 %DV o menos de calcio provee muy poco calcio para la dieta y es una fuente limitada.

Si desea hacer la conversión del %DV del calcio para medirlo en miligramos, lo puede multiplicar por 10. Por ejemplo: si un vaso de yogur contiene 30 %DV de calcio, es lo mismo que decir que contiene 300 mg de calcio (30% x 10).

Consumir suficientes alimentos ricos en calcio todos los días es muy importante. Para obtener el calcio necesario, los niños que tienen de 9 a 18 años necesitan tomar al día 4 porciones de alimentos con un 30 %DV cada una (300 mg), o de 6 a 7 porciones con un 20 %DV de calcio (200 mg cada una). Alimentos con una dosis menor del %DV de calcio son importantes también para cerrar brechas y ayudarlo a asegurarse que sus niños están recibiendo todo el calcio que necesitan.

Mi hija está a dieta constantemente. ¿Debería preocuparme?

Mantener un peso adecuado es importante para mantener una buena salud, pero es igualmente importante una buena nutrición. Si su hija está evitando totalmente la leche y los productos lácteos, y además restringe mucho el consumo de alimentos, probablemente no está recibiendo el calcio necesario. Ella necesita una dieta más balanceada que incluya productos lácteos bajos en grasa y otros alimentos ricos en calcio. Los suplementos de calcio podrían ser beneficiosos para asegurar que su hija recibe la dosis necesaria de este nutriente esencial.

Debería comentar su preocupación con el médico de su hija. Si su hija es parte del 3 por ciento de las niñas y mujeres estadounidenses que poseen trastornos alimentarios, el problema es mucho más serio. Los trastornos alimentarios, especialmente la anorexia

nerviosa, pueden producir pérdidas del periodo menstrual o su supresión total; esto se conoce como amenorrea. Esto es una señal de bajos niveles de estrógeno, una hormona esencial para desarrollar la densidad ósea y alcanzar una densidad ósea máxima. Las niñas que padecen de anorexia nerviosa a menudo sufren de fracturas como una primera señal de la enfermedad. Además, la reducción en la producción de estrógeno durante la adolescencia puede aumentar el riesgo de que su hija sufra de osteoporosis y tenga fracturas más tarde en la vida. En los casos más graves las niñas con trastornos alimentarios podrían desarrollar osteoporosis entre los 20 y los 30 años y el daño causado a los huesos podría ser irreversible.

Esté alerta a las siguientes señales y hable con el médico de su hija si piensa que ella padece, o corre riesgo de padecer, un trastorno alimentario.

- Pérdida del periodo menstrual después de haberlo tenido con regularidad al menos durante varios meses
- Apariencia delgada extrema o poco saludable
- Pérdida de peso rápida o extrema
- Hábitos frecuentemente relacionados con las dietas, como lo son:
 - Comer muy poco
 - No comer en compañía de otros
 - Ir al baño o excusado inmediatamente después de comer
 - Preocupación excesiva por verse flaca
 - Insistencia en los alimentos dietéticos y de bajo contenido calórico
- Entrenar o hacer ejercicio excesivamente.

¿Debo darles suplementos de calcio a mis hijos?

Los expertos recomiendan que el consumo de calcio provenga directamente de los alimentos mientras sea posible. Sin embargo, si usted piensa que sus hijos no están recibiendo la cantidad adecuada de calcio en sus dietas, usted podría considerar un suplemento de calcio. Para que el cuerpo lo pueda absorber mejor, no deben tomar más de 500 mg de calcio a la vez.

¿Cómo ayuda la actividad física a los huesos de mis hijos?

Los músculos se fortalecen cuando los utilizamos. El mismo concepto se aplica a los huesos: mientras más trabajo realizan, más fuerte crecen. Cualquier tipo de actividad física es buena para sus hijos, pero las mejores para los huesos son aquellas que incluyen sostener el propio peso como: caminar, correr, escalar, bailar, hacer gimnasia, jugar tenis, baloncesto y fútbol. (Los niños que prefieren jugar al aire libre poseen niveles más altos de vitamina D.) La natación y el ciclismo promueven la salud general de sus hijos, pero como los niños no llevan la carga de su peso estos ejercicios no les ayudan a desarrollar densidad ósea. Los deportes que se practican en equipo pueden ser divertidos y aumentan la autoconfianza, pero no son la única manera de desarrollar huesos sanos. Lo más importante es que sus hijos pasen menos tiempo sentados y estén más tiempo de pie y en movimiento. Solos o con sus amigos, en la casa o en el parque – uno de los mejores regalos que le puede hacer a sus hijos es enseñarles a disfrutar de las actividades físicas.



Actividades que ayudan a fortalecer los huesos

- Bailar
 - Baloncesto
 - Caminar
 - Correr
 - Ejercicios aeróbicos
 - Esquiar
 - Fútbol
 - Gimnasia
 - Hockey sobre hielo/hockey de campo
 - Levantar peso
 - Patineta
 - Patinaje en línea
 - Saltar la cuerda
 - Senderismo/Escalar
 - Tenis
 - Voleibol
-

¿Es posible hacer demasiado ejercicio?

Para la mayoría de las personas, incluso los niños y adolescentes, el reto es lograr suficiente actividad física, no el sobreejercitarse. Sin embargo, el ejercicio y entrenamiento excesivo junto con las restricciones en el consumo de alimentos podría ser un problema, especialmente para algunas atletas y bailarinas, como también para las niñas que se obsesionan con perder peso. El hacer demasiado ejercicio, al igual que los trastornos alimentarios, puede resultar en una baja producción de estrógeno y eventualmente tener huesos más delgados que se pueden romper fácilmente.

Hace unos años, no era raro escuchar a los entrenadores estimular a los atletas para que se mantuviesen lo más delgados posible para muchos deportes, incluyendo baile, gimnasia, patinaje artístico, correr y bucear. Afortunadamente, muchos entrenadores se han dado cuenta de que estar muy delgado no es saludable y puede afectar negativamente tanto el desempeño como la salud a largo plazo de los atletas.

¿Qué más pueden hacer mis hijos, además de comer alimentos ricos en calcio y de hacer ejercicios en los que tengan que sostener su propio peso, para mantener sus huesos saludables?

Ellos deben evitar fumar. Seguramente usted sabe que el fumar es dañino para el corazón y los pulmones, pero quizás no sabe que es dañino para el tejido óseo. Fumar puede dañar los huesos de manera directa e indirecta. Varios estudios han vinculado el fumar con un riesgo mayor de fracturas. Los muchos peligros relacionados con el fumar lo convierten en un hábito que se debe evitar.

Usted pensará que es muy temprano para preocuparse de que sus hijos comiencen a fumar, pero el hábito típicamente se forma durante la niñez o la adolescencia. De hecho, la mayoría de las personas que usan productos de tabaco comienzan antes de terminar la escuela secundaria. ¿La buena noticia? Si sus hijos terminan la escuela secundaria sin convertirse en fumadores, probablemente seguirán así por el resto de la vida.

Los niños que aprenden buenos hábitos alimentarios y de ejercicios a la edad de preadolescencia están más predispuestos a mantener estos hábitos por el resto de la vida.

Mi hijo padece de asma y toma medicamentos con esteroides para controlarla. Su médico dice que esto podría afectarle los huesos. ¿Hay algo que pudiéramos hacer sobre esto?

El asma como tal no presenta un riesgo para la salud de los huesos, pero algunos medicamentos utilizados en el tratamiento de la enfermedad pueden tener un efecto negativo en los huesos cuando se toman durante un tiempo prolongado. Por ejemplo, los corticoesteroides son un tipo de medicamento antiinflamatorio recetado comúnmente para el tratamiento del asma. Estos medicamentos pueden reducir el calcio que se absorbe de los alimentos, aumentar la pérdida de calcio de los riñones y reducir la “cuenta de ahorro” de los huesos de un niño.

Los niños con asma necesitan prestar cuidado especial a sus huesos, asegurándose de tomar suficiente calcio y de hacer suficiente ejercicio en el que sostengan su propio peso. Algunos especialistas de la salud recomiendan tomar una dosis extra de calcio todos los días: entre 1,000 y 1,500 mg. Muchas personas piensan que la leche y los productos lácteos – una buena fuente de calcio y vitamina D – pueden provocar ataques de asma, pero esto puede ser cierto solamente si su hijo es alérgico a los productos lácteos. Lamentablemente, esta falacia provoca que en muchos casos se eviten los productos lácteos de manera innecesaria, lo que es perjudicial para los niños con asma, quienes necesitan dosis extra de calcio para los huesos durante sus años de formación.

Debido a que los ejercicios pueden provocar un ataque de asma, muchas personas evitan las actividades físicas en las que deben sostener su propio peso, necesarias para fortalecer los huesos. Los niños que padecen de asma podrían ejercitarse de manera más cómoda en un área con aire acondicionado, tal como el gimnasio de la escuela o un club deportivo.

Pida al médico más información sobre cómo proteger los huesos de su hijo mientras está tomando medicamentos para el asma.

Mi hijo de 8 años es muy travieso y ya ha tenido varias fracturas de huesos. ¿Podría tener una afección como osteoporosis a tan temprana edad?

La osteoporosis es muy rara entre niños y adolescentes. Cuando se presenta, es causada generalmente por algún trastorno médico oculto o por los medicamentos utilizados para el tratamiento de tales afecciones. Esto es lo que se conoce como osteoporosis secundaria. También podría ser el resultado de un problema genético como lo es la osteogénesis imperfecta, en la que los huesos se quiebran fácilmente por muy poca o ninguna razón aparente. En ocasiones, no se puede identificar una causa para la osteoporosis juvenil. Esto se conoce como la osteoporosis idiopática juvenil. Dos o más fracturas causadas por golpes de bajo impacto podrían ser señal de uno de estos trastornos.

Si le preocupan las fracturas frecuentes que sufre su hijo, pídale al médico de su hijo más información.

Afecciones, medicamentos y comportamientos que podrían afectar la obtención máxima de masa ósea.

Afecciones primarias

Anorexia nerviosa
Artritis juvenil
Diabetes mellitus
Enfermedades de los riñones
Enfermedades del hígado
Hipertiroidismo
Hiperparatiroidismo
Osteogénesis imperfecta
Síndrome de Cushing
Síndromes de mala absorción

Medicamentos

Anticonvulsivos (ej. para la epilepsia)
Corticoesteroides (ej. para la artritis reumatoidea, el asma)
Agentes inmunosupresores (ej. para el cáncer)

Comportamientos

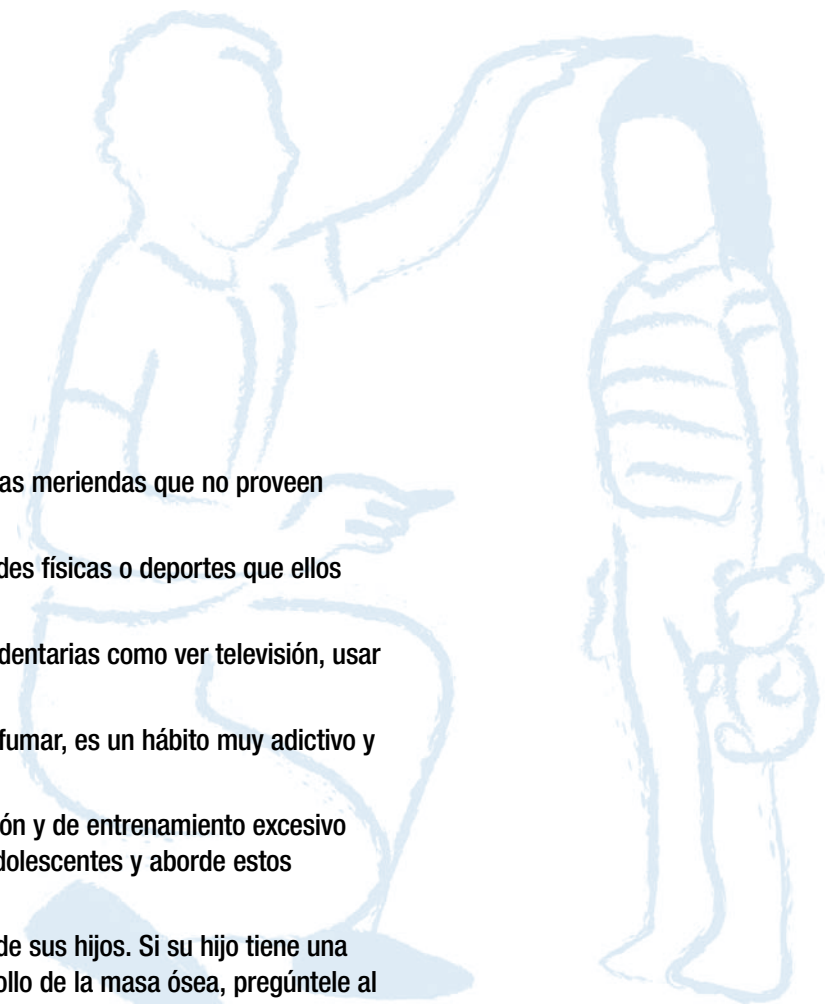
Inactividad prolongada o inmovilidad
Nutrición inadecuada (especialmente falta de calcio y vitamina D)
Ejercitarse excesivamente lo que produce amenorrea
Fumar
Abuso de bebidas alcohólicas

¿Cómo puedo hacer que mis hijos entiendan? Ellos no piensan en sus huesos.

Usted está en lo cierto. Las investigaciones han demostrado que los niños y adolescentes tienden a no pensar demasiado en su salud. Sus decisiones sobre dietas y ejercicios, por ejemplo, muy pocas veces tienen que ver con “lo que es bueno para ellos”. A la vez, sabemos que usted tiene una mayor influencia en las decisiones y el comportamiento de sus hijos de lo que se puede imaginar. Por ejemplo, muchos adolescentes, al preguntárseles quién ha ejercido la mayor influencia en su vida, mencionan a sus padres antes que a sus amigos, hermanos, abuelos o parejas.

La mejor manera de ayudar a sus hijos a desarrollar hábitos saludables, que duren para toda la vida, es siendo usted un buen modelo. Los estudios sugieren que los niños más activos tienen padres que son activos también. Si usted hace de la actividad física una de sus prioridades e intenta mantener una dieta saludable, incluyendo el consumo de suficiente calcio, la probabilidad es que su estilo de vida positivo “se le pegue” a sus hijos. He aquí un listado de cosas que puede hacer:

- Sea un modelo. Tome leche con sus comidas, tome meriendas ricas en calcio y haga suficiente ejercicio en el que tenga que sostener su peso. No fume.
- Añada alimentos ricos en calcio a las comidas de la familia.
- Sirva leche sin grasa o baja en grasa con las comidas y las meriendas.
- Mantenga en su alacena una variedad de meriendas ricas en calcio. Asegúrese que están en un lugar fácil de encontrar cuando sus hijos tengan hambre; tales como:
 - queso picado en cuadros o en tiras
 - jugo de naranja fortificado con calcio

- 
- A light blue line drawing of a man sitting on the floor, leaning against a wall, and a child standing next to him. The man is pointing towards the child, who is holding a teddy bear.
- pudín empacado en pequeñas porciones
 - pizza de queso individual
 - yogur y yogur congelado
 - tortillas
 - cereal con leche baja en grasa
 - almendras
 - brécol con aderezo de yogur
- Limite el acceso de sus hijos a las gaseosas y a otras meriendas que no proveen calcio, evite tenerlas en la casa.
 - Ayude a sus hijos a encontrar una serie de actividades físicas o deportes que ellos disfruten.
 - Establezca un tiempo límite para las actividades sedentarias como ver televisión, usar la computadora y juegos de vídeo.
 - Enséñele a sus hijos que nunca deben comenzar a fumar, es un hábito muy adictivo y dañino para la salud.
 - Esté alerta a señales de trastornos en la alimentación y de entrenamiento excesivo especialmente entre las niñas preadolescentes y adolescentes y aborde estos problemas inmediatamente.
 - Hable con el pediatra sobre la salud de los huesos de sus hijos. Si su hijo tiene una afección médica que podría interferir con el desarrollo de la masa ósea, pregúntele al médico las maneras para minimizar el problema y proteger la salud de los huesos de su hijo.
 - Hable con sus hijos sobre la salud de los huesos y déjeles saber que es una prioridad para usted. Sus hijos quizás no piensan mucho en la salud, pero podrían sentirse persuadidos por sus beneficios como lo son: energía, confianza, apariencia y fortaleza.

¿Dónde puedo conseguir más información?

Centro Nacional de Información sobre la Osteoporosis y las Enfermedades Óseas

Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés)

2 AMS Circle

Bethesda, MD 20892-3676

Teléfono: 202-223-0344

LLame gratis: 800-624-BONE (800-624-2663)

TTY: 202-466-4215

Fax: 202-293-2356

Correo electrónico: NIAMSBoneinfo@mail.nih.gov

Sitio Web: www.niams.nih.gov/bone

**Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel
(NIAMS, por sus siglas en inglés)**

Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés)

1 AMS Circle

Bethesda, MD 20892-3675

Teléfono: 301-495-4484

Llame gratis: 877-22-NIAMS (877-226-4267)

TTY: 301-565-2966

Fax: 301-718-6366

Correo electrónico: NIAMSinfo@mail.nih.gov

Sitio Web: www.niams.nih.gov

Campaña “Milk Matters” (“La leche es importante”)

Sitio Web: www.nichd.nih.gov/milk

Campaña Nacional para la Salud de los Huesos (NBHC, por sus siglas en inglés)

Sitio Web: www.cdc.gov/powerfulbones

Fundación Nacional de Osteoporosis (NOF, por sus siglas en inglés)

1232 22nd Street, NW Washington, DC 20037-1202

Teléfono: 202-223-2226

Llame gratis: 800-231-4222

Correo electrónico: patientinfo@nof.org

Sitio Web: www.nof.org

Para su información

Para obtener la información más actualizada o para hacer preguntas sobre cualquiera de los medicamentos que está tomando, llame gratis a la Administración de Drogas y Alimentos (FDA, por sus siglas en inglés) de los Estados Unidos al 888-INFO-FDA (888-463-6332) o visite el sitio Web: www.fda.gov.