

La salud de los huesos de los niños: una guía para los padres

Cuando los padres piensan en la salud de sus hijos, generalmente no piensan en los huesos. Sin embargo, el tener hábitos de alimentación y un estilo de vida saludable desde la niñez es muy importante para poder desarrollar huesos sanos, que a largo plazo ayudarán a prevenir la osteoporosis y posibles fracturas.

La osteoporosis es una enfermedad que causa una pérdida en la densidad de los huesos y una mayor propensión a las fracturas. Ha sido llamada “una enfermedad infantil con consecuencias en la vejez” debido a que la cantidad de hueso o masa ósea que se desarrolla durante la niñez y la adolescencia es un factor importante para determinar la salud del esqueleto para el resto de la vida. 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 le dan la estructura y el soporte al cuerpo de sus hijos mientras ellos crecen. Los huesos son tejidos vivos que cambian constantemente; el cuerpo cambia los pedacitos de hueso viejos por pedazos nuevos. 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, ya que el esqueleto está creciendo tanto en tamaño como en densidad.

En la mayoría de las personas, la cantidad de hueso o masa ósea que tienen llega a su punto máximo entre los 25 y los 30 años. En ese momento, los huesos han alcanzado su nivel máximo de fuerza y densidad. A los 18 años, las niñas han adquirido hasta un 90 por ciento de la masa ósea máxima mientras que los niños logran este nivel a los 20 años. Es por esto que la juventud es el mejor momento para que sus niños “inviertan” en la salud de los huesos.

Crear una “cuenta de ahorros” para los huesos de sus niños es parecido 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 hace 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

Centro Nacional de Información
sobre la Osteoporosis y las
Enfermedades Óseas de los NIH

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: <https://www.bones.nih.gov>

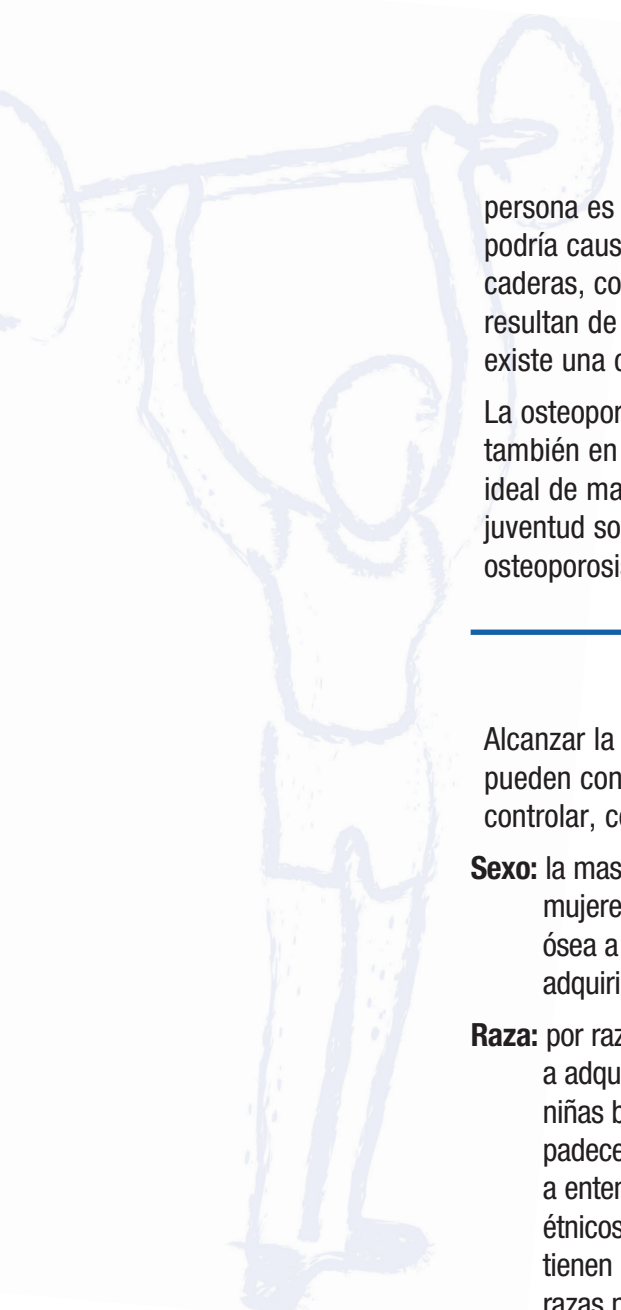
Instituto Nacional de
Artritis y Enfermedades
Musculoesqueléticas y
de la Piel

Institutos Nacionales de la Salud
1 AMS Circle
Bethesda, MD 20892-3675

Teléfono: 301-495-4484
Llame gratis: 877-22-NIAMS (226-4267)
TTY: 301-565-2966
Fax: 301-718-6366
Correo electrónico: NIAMSinfo@mail.nih.gov
Sitio web: <https://www.niams.nih.gov>

*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. (HHS, por
sus siglas en inglés).*





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 en las personas mayores, pero puede ocurrir también en los adultos jóvenes y las personas de edad mediana. Lograr el nivel ideal de masa ósea y desarrollar hábitos saludables para tener huesos sanos en 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 no se pueden controlar, como son el sexo y la raza; pero hay otros que usted sí puede controlar, como la nutrición y la actividad física.

Sexo: la masa o densidad ósea generalmente es más alta en los hombres que en las mujeres. Antes de alcanzar la pubertad, los niños y las 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 no se comprenden bien, las niñas afroamericanas tienden a adquirir una mayor cantidad de masa ósea máxima en comparación con las niñas blancas; por esto, las mujeres afroamericanas tienen 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, tienen 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 a veces tienen una baja densidad ósea.

Estado nutricional: El calcio es un nutriente esencial para la salud de los huesos. También es importante tener una dieta bien balanceada que incluya cantidades apropiadas de vitaminas y minerales, tales como magnesio, zinc y vitamina D.

Actividad física: La actividad física es importante para desarrollar huesos sanos. Beneficia sobre todo a las partes del esqueleto que sostienen el mayor peso como, por ejemplo, las caderas al caminar y al correr, y los brazos al practicar gimnasia y levantamiento de pesas.

¿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 les benefician a los huesos. Una de las mejores maneras de promover hábitos saludables en sus hijos es siendo usted mismo un buen ejemplo. Aunque usted no lo crea, sus hijos le están observando y sus hábitos, tanto los buenos como los malos, tienen una influencia muy grande en los hábitos de ellos.

Los dos hábitos más importantes que usted debe promover en sus niños ahora para que tengan huesos saludables toda su vida son mantener una alimentación correcta y hacer suficiente actividad física.

Comer para tener huesos sanos significa consumir suficientes alimentos que sean ricos en calcio y vitamina D. La mayoría de los niños no reciben suficiente calcio en sus dietas para ayudar a asegurar una masa ósea ideal. ¿Sus hijos reciben el calcio necesario?

Cantidad diaria de calcio que se recomienda consumir

Grupo de edad o etapa de la vida	Calcio (mg/día)
Bebés	
Bebés de 0 a 6 meses	200
Bebés de 6 a 12 meses	260
Niños/adolescentes	
1 a 3 años	700
4 a 8 años	1,000
9 a 18 años.	1,300
Mujeres y hombres adultos	
19 a 50 años	1,000
51 a 70 años, hombres	1,000
51 a 70 años, mujeres	1,200
Más de 70 años	1,200
Mujeres embarazadas o amamantando	
14 a 18 años.	1,300
19 a 50 años	1,000

Fuente: Food and Nutrition Board, Institute of Medicine, National Academy of Sciences, 2010.

Muchos alimentos contienen calcio, pero la fuente más común es la leche y otros productos lácteos. 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 más pequeños, y cerca de una cuarta parte de la dosis recomendada para los adolescentes. Además, la leche provee otros minerales y vitaminas que el cuerpo necesita. El cuadro a continuación tiene un listado de varios alimentos y bebidas con un alto contenido de calcio. Sus hijos necesitan varias porciones de estos alimentos todos los días para cubrir su necesidad de calcio.

Alimentos ricos en calcio

Alimento	Calcio (mg)	Valor diario (%)
Sardinas con espinas, enlatadas en aceite, 3 onzas	324	32
Queso cheddar, 1½ onzas, rallado	306	31
Leche descremada (sin grasa), 8 onzas líquidas	302	30
Yogur natural, bajo en grasa, 8 onzas	300	30
Leche baja en grasa (2% de grasa), sin sólidos, 8 onzas líquidas	297	30
Leche entera (3.25% de grasa), 8 onzas líquidas	291	29
Leche agria, ("buttermilk"), 8 onzas líquidas	285	29
Leche con lactosa reducida, 8 onzas líquidas (el contenido varía según el contenido de grasa; promedio = 300 mg)	285–302	29–30
Requesón (queso cottage), 1% grasa de leche, 2 tazas	276	28
Mozzarella, semidescremado, 1½ onzas	275	28
Tofu, firme, con calcio, ½ taza*	204	20
Jugo de naranja, enriquecido con calcio, 6 onzas líquidas	200–260	20–26
Salmón rosado sólido y con espinas, enlatado, 3 onzas	181	18
Pudín de chocolate instantáneo, hecho con leche con el 2% de grasa, ½ taza	153	15
Tofu, blando, con calcio, ½ taza*	138	14
Bebida de desayuno, sabor de naranja, en polvo, preparada con agua, 8 onzas líquidas	133	13
Yogur helado, vainilla, servido blando, ½ taza	103	10
Cereal preparado, enriquecido con calcio, 1 taza	100–1,000	10–100
Hojas de nabo, hervidas, ½ taza	99	10
Col rizada ("kale"), cruda, 1 taza	90	9
Col rizada, cocida, 1 taza	94	9
Helado, vainilla, ½ taza	85	8.5
Bebida de soya, enriquecida con calcio, 8 onzas líquidas	80–500	8–50
Repollo chino, crudo, 1 taza	74	7
Tortilla de maíz, lista para hornear/freír, 1 mediana	42	4
Tortilla de harina, lista para hornear/freír, una de 6" de diámetro	37	4
Crema agria, grasa reducida, con cultivos, 2 cucharadas	32	3
Pan blanco, 1 onza	31	3
Brócoli, crudo, ½ taza	21	2
Pan integral, de trigo, 1 rebanada	20	2
Queso crema, regular, 1 cucharada	12	1

Fuente: Heaney y col. 2000, USDA 2002.

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

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

Las sodas o los refrescos 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 sodas 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 enriquecidos con calcio y verduras de hojas verdes. Tan solo con reemplazar una soda al día por un vaso de leche o un 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.

Tomarse un vaso de leche no es la única manera de disfrutar de sus beneficios. Por ejemplo, intente hacer sopas y avena u otros cereales calientes utilizando leche en lugar de agua. Échele leche al cereal frío para el desayuno o para una merienda. Añada leche al hacer un licuado o batido de fruta. Otra manera de aumentar el consumo de leche en la dieta de sus hijos es dándoles leche chocolatada o añadiendo chocolate en polvo a la leche.

Las fuentes de calcio también pueden incluir una pizza o una hamburguesa con una o dos onzas de queso, una taza de jugo de naranja enriquecido con calcio, o un vaso pequeño de yogur. Sus hijos también pueden obtener calcio de las verduras de hojas verdes como la col rizada (“kale”) y el repollo chino (“bok choy”), o de alimentos como el brócoli, las almendras, tortillas y tofu hecho con calcio. Muchos alimentos populares como el cereal, el pan y el jugo ahora vienen enriquecidos con calcio. Asegúrese de mirar 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 tenga intolerancia a la lactosa?

Las personas que tienen intolerancia a la lactosa tienen problemas para digerir el azúcar que se encuentra en la leche y los productos lácteos, que se llama lactosa. La intolerancia a la lactosa no es frecuente en los bebés y los niños pequeños, pero puede ocurrir en los niños mayores, los adolescentes y los adultos. Es más común en las personas afroamericanas, hispanas o latinas, asiáticas e indígenas americanas.

Muchos niños con intolerancia a la lactosa pueden digerir la leche en pequeñas cantidades y combinada con otros alimentos, como el cereal. Es posible que puedan tolerar otros productos lácteos como el queso y el yogur aun cuando la leche les cause problemas. Ahora se pueden encontrar en la mayoría de los supermercados productos de leche sin lactosa, así como pastillas y gotas que se pueden añadir a la leche y a los productos lácteos para que sean más fáciles de digerir.

Asegúrese de incluir suficientes alimentos con calcio al planificar las comidas y meriendas para sus hijos. Algunas buenas opciones incluyen almendras, jugo de naranja enriquecido con calcio, tortillas, cereales enriquecidos, bebidas de soya y brócoli con alguna salsa. Aunque es mejor obtener el calcio directamente de los alimentos, los suplementos de calcio también pueden ser beneficiosos.

Cómo leer la etiqueta de los alimentos para saber cuánto calcio contiene el producto

Las etiquetas de los alimentos tienen una parte llamada Datos Nutricionales, donde indican la cantidad de calcio y otros nutrientes que una porción de ese alimento contribuye a la cantidad total que usted debe consumir a diario. Esta medida se expresa como el porcentaje de calcio que contiene un alimento con relación al valor total diario que se recomienda. Al usar la medida en las etiquetas, el valor diario (%DV, por sus siglas en inglés) de calcio recomendado es de 1,000 miligramos para personas de 19 a 50 años de edad. Como los niños y los adolescentes 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

Esta es una manera fácil de evaluar el contenido de calcio en los alimentos: al leer la etiqueta fíjese 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 de 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).

Es muy importante consumir una cantidad suficiente de alimentos ricos en calcio todos los días. Para obtener el calcio necesario, los niños de 9 a 18 años necesitan tomar al día 4 porciones de alimentos con un 30%DV (300 mg) de calcio en cada porción, o de 6 a 7 porciones con un 20%DV de calcio (200 mg) en cada porción. Los alimentos con un %DV menor de calcio también son importantes para cubrir cualquier faltante y asegurar que sus niños estén 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 una buena nutrición es igual de importante. Si su hija está evitando totalmente la leche y los productos lácteos, y además limita 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 reciba la dosis necesaria de este nutriente esencial.

Usted debería hablar sobre su preocupación con el médico de su hija. Si su hija es parte de hasta el 3 por ciento de las niñas y mujeres en los Estados Unidos que tienen trastornos de la alimentación, el problema es mucho más grave.

Los trastornos de la alimentación, especialmente la anorexia nerviosa, pueden producir periodos menstruales irregulares o su supresión total, lo que se conoce como amenorrea. Esto es una señal de niveles bajos 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 de la alimentación podrían desarrollar osteoporosis entre los 20 y 30 años de edad 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 de la alimentación:

- pérdida del periodo menstrual después de haberlo tenido con regularidad al menos algunos meses
- apariencia extremadamente delgada o poco saludable
- pérdida de peso rápida o extrema
- hábitos frecuentemente relacionados con las dietas, como:
 - comer muy poco
 - no comer en compañía de otros
 - ir al baño inmediatamente después de comer
 - preocupación excesiva por verse delgada
 - insistencia en comer alimentos dietéticos y bajos en calorías
- entrenar o hacer ejercicio excesivamente.

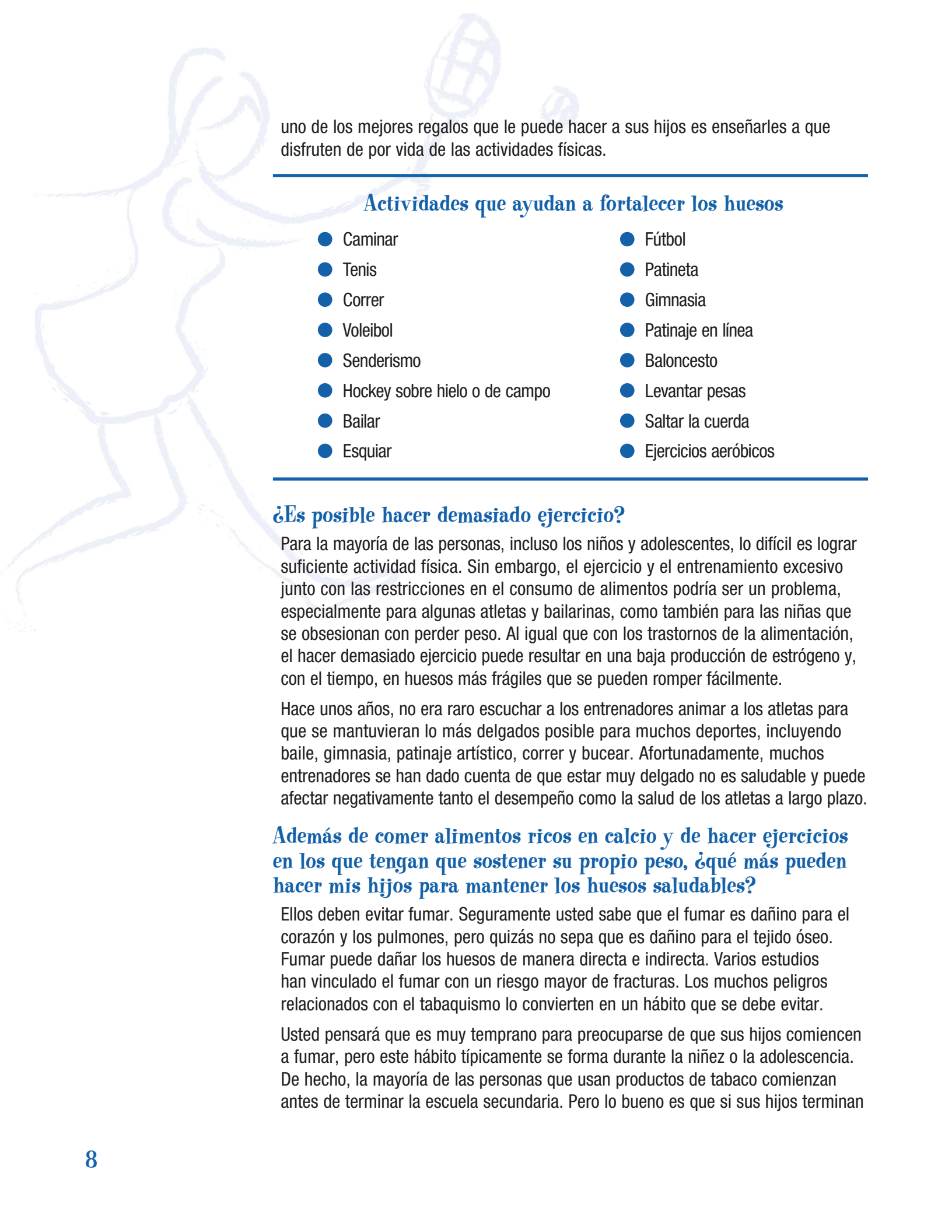
¿Debo darles suplementos de calcio a mis hijos?

Los expertos recomiendan que el consumo de calcio provenga directamente de los alimentos siempre que 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.

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

Los músculos se fortalecen cuando los usamos. El mismo concepto se aplica a los huesos: mientras más trabajo realizan, más fuertes se ponen. Cualquier tipo de actividad física es buena para sus hijos, pero las mejores actividades para los huesos son aquellas en las que hay que sostener el propio peso como caminar, correr, escalar, bailar, hacer gimnasia, jugar tenis, baloncesto y fútbol. Los ejercicios de resistencia, como levantar pesas, también pueden fortalecer los huesos. La natación y el ciclismo promueven la salud general de sus hijos, pero 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 que disfruten de por vida de las actividades físicas.

Actividades que ayudan a fortalecer los huesos

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

¿Es posible hacer demasiado ejercicio?

Para la mayoría de las personas, incluso los niños y adolescentes, lo difícil es lograr suficiente actividad física. Sin embargo, el ejercicio y el 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. Al igual que con los trastornos de la alimentación, el hacer demasiado ejercicio puede resultar en una baja producción de estrógeno y, con el tiempo, en huesos más frágiles que se pueden romper fácilmente.

Hace unos años, no era raro escuchar a los entrenadores animar a los atletas para que se mantuvieran 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 de los atletas a largo plazo.

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

Ellos deben evitar fumar. Seguramente usted sabe que el fumar es dañino para el corazón y los pulmones, pero quizás no sepa 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 tabaquismo 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 este 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. Pero lo bueno es que si sus hijos terminan

la escuela secundaria sin haberse convertido en fumadores, probablemente seguirán así por el resto de la vida.

Los niños que aprenden buenos hábitos de alimentación y de ejercicio en la preadolescencia están más predisuestos a mantener estos hábitos por el resto de la vida.

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

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 que se receta con frecuencia para el tratamiento del asma. Estos medicamentos pueden reducir el calcio que el cuerpo absorbe de los alimentos, aumentar la pérdida de calcio a través de los riñones y reducir la “cuenta de ahorro” de los huesos de un niño.

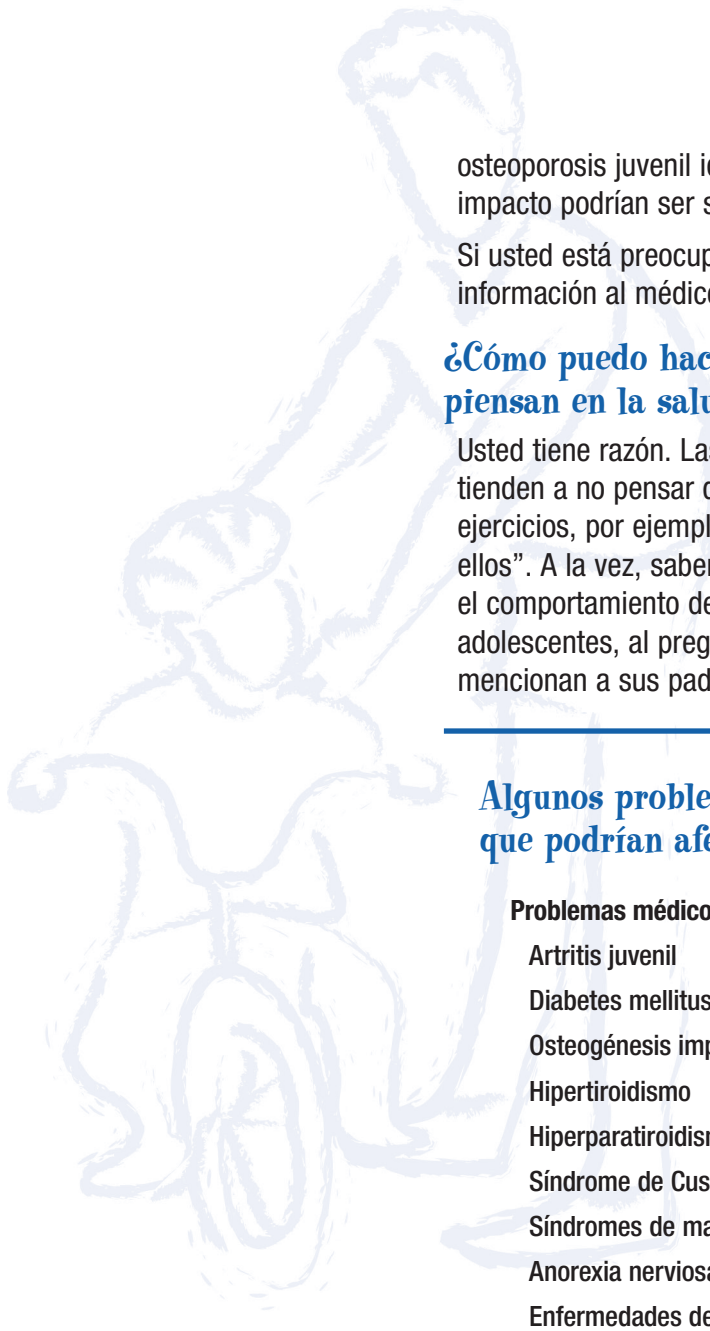
Los niños con asma necesitan prestar cuidado especial a sus huesos, asegurándose de tomar suficiente calcio y de hacer suficientes ejercicios de resistencia y ejercicios en los que sostengan su propio peso. Algunos especialistas de la salud recomiendan tomar una dosis extra de calcio todos los días. Muchas personas piensan que la leche y los productos lácteos, que son una buena fuente de calcio y vitamina D, pueden provocar ataques de asma. Esto puede ser cierto solamente si su hijo es alérgico a los productos lácteos. Lamentablemente, esta idea equivocada a menudo hace que se eviten los productos lácteos de manera innecesaria, lo que es particularmente preocupante en los años en que los huesos se están formando.

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, las cuales son necesarias para fortalecer los huesos. Los niños que tienen asma podrían hacer ejercicio de manera más cómoda en un área con aire acondicionado, como en 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 se ha fracturado varios huesos. ¿Podría tener un problema médico como la osteoporosis a tan temprana edad?

La osteoporosis es muy rara en los niños y los adolescentes. Cuando se presenta, generalmente ocurre por algún problema médico oculto o por los medicamentos que se usan para el tratamiento de tales problemas médicos. Esto es lo que se conoce como osteoporosis secundaria. También podría ser el resultado de un problema genético como la osteogénesis imperfecta, en la que los huesos se fracturan 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 juvenil idiopática. Dos o más fracturas causadas por golpes de bajo impacto podrían ser señal de uno de estos problemas médicos.

Si usted está preocupado porque su hijo sufre fracturas frecuentes, pídale más información al médico de su hijo.

¿Cómo puedo hacer para que mis hijos entiendan? Ellos no piensan en la salud de los huesos.

Usted tiene razón. 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 preguntarles quién ha tenido la mayor influencia en su vida, mencionan a sus padres antes que a sus amigos, hermanos, abuelos o parejas.

Algunos problemas médicos, medicamentos y comportamientos que podrían afectar la obtención máxima de masa ósea.

Problemas médicos primarios

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

Medicamentos

- Algunos anticonvulsivos (ej. para la epilepsia)
- Corticoesteroides (ej. para la artritis reumatoide, el asma)
- Agentes inmunodepresores (ej. para el cáncer)

Comportamientos

- Inactividad prolongada o inmovilidad
- Nutrición inadecuada (especialmente falta de calcio y vitamina D)
- Ejercitarse excesivamente hasta que se produzca amenorrea
- Fumar
- Alcoholismo

La mejor manera de ayudar a sus hijos a desarrollar hábitos saludables que duren para toda la vida es siendo usted un buen ejemplo. Los estudios sugieren que los niños más activos tienen padres que también son activos. 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. Aquí hay un listado de cosas que puede hacer:

- Sea un buen ejemplo. Tome leche con sus comidas, coma meriendas ricas en calcio y haga suficientes ejercicios de resistencia y ejercicios en los que sostengan su propio 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.
- Tenga siempre en su alacena una variedad de meriendas ricas en calcio. Asegúrese que estén en un lugar fácil de encontrar cuando sus hijos tengan hambre. Estas meriendas incluyen:
 - queso picado en pedazos pequeños o en tiras
 - pudín empacado en porciones pequeñas
 - yogur y yogur helado
 - cereal con leche baja en grasa
 - brócoli con aderezo de yogur
 - jugo de naranja enriquecido con calcio
 - pizza individual de queso
 - tortillas enriquecidas con calcio
 - almendras.
- Limite el acceso de sus hijos a las sodas y refrescos y a otras meriendas que no provean calcio evitando tenerlas en la casa.
- Ayude a sus hijos a encontrar una variedad de actividades físicas o deportes que ellos disfruten.
- Establezca un tiempo límite para las actividades sedentarias como ver televisión o usar la computadora y los juegos de video.
- Enséñeles a sus hijos que nunca deben comenzar a fumar, ya que es un hábito muy adictivo y dañino para la salud.
- Esté alerta a las señales de trastornos de la alimentación y de entrenamiento excesivo especialmente en 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 un problema médico que podría interferir con el desarrollo de la masa ósea, pregúntele al médico cómo puede 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 piensen mucho en la salud, pero podrían sentirse atraídos por sus beneficios como lo son: energía, confianza, apariencia y fuerza.



¿Dónde puedo encontrar más información?

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

2 AMS Circle

Bethesda, MD 20892-3676

Teléfono: 202-223-0344 Llame gratis: 800-624-BONE (2663)

TTY: 202-466-4315

Fax: 202-293-2356

Correo electrónico: NIHBoneInfo@mail.nih.gov

Sitio web: <https://www.bones.nih.gov>

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 20892-3676

Teléfono: 301-495-4484 Llame gratis: 877-22-NIAMS (226-4267)

TTY: 301-565-2966

Fax: 301-718-6366

Correo electrónico: NIAMSinfo@mail.nih.gov

Sitio web: <https://www.niams.nih.gov> (inglés) y

<https://www.niams.nih.gov/espanol> (español)

Si necesita más información sobre los recursos confiables en su idioma o en otro idioma, por favor comuníquese con el Centro Nacional de Información sobre la Osteoporosis y las Enfermedades Óseas de los NIH.

National Osteoporosis Foundation

251 18th Street S, Suite 630

Arlington, VA 22202

Teléfono: 202-223-2227

Llame gratis: 800-231-4222

Sitio web: <https://www.nof.org>

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 National Institute on Aging, el National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases, y la Office of Research on Women's Health de los NIH.

Para su información

En esta publicación puede encontrar información sobre los medicamentos que se usan para tratar la enfermedad aquí mencionada. Hemos brindado la información más actualizada disponible al momento de su desarrollo. Es posible que desde entonces haya surgido más información sobre estos medicamentos.

Para obtener la información más actualizada o para hacer preguntas sobre cualquiera de los medicamentos que está tomando, llame gratis a la U.S. Food and Drug Administration al 888-INFO-FDA (888-463-6332) o visite el sitio web en <https://www.fda.gov>. Si desea información adicional sobre medicamentos específicos, visite Drugs@FDA en <https://www.accessdata.fda.gov/scripts/cder/daf/>. Drugs@FDA es un catálogo en línea de productos farmacéuticos aprobados por la FDA.

Si quiere saber más sobre las estadísticas o recibir la información más actualizada sobre este tema, llame gratis al Centers for Disease Control and Prevention's National Center for Health Statistics al 800-232-4636 o visite su sitio web en <https://www.cdc.gov/nchs>.

<https://www.bones.nih.gov>