

Menopausia y salud ósea

Con la menopausia, los cambios hormonales pueden acelerar la pérdida de masa ósea. Cuidar el hueso con alimentación, ejercicio y hábitos cobra especial importancia en esta etapa.

POR QUÉ IMPORTA



Cambios hormonales

Pueden acelerar la pérdida de hueso.



Masa ósea

Etapa clave para cuidar su mantenimiento.



Músculo y hueso

Trabajan juntos; conviene cuidar ambos.



Vitamina D

Importante para aprovechar el calcio.



Calcio

Mineral estructural del hueso.



Estilo de vida

Tabaco y sedentarismo perjudican el hueso.

La salud ósea en la menopausia debe valorarse por un profesional, que puede indicar pruebas o tratamientos según cada caso. La alimentación y el ejercicio acompañan, pero no sustituyen el seguimiento médico.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.

Cuidar el hueso en esta etapa

Estas orientaciones generales acompañan la salud ósea en la menopausia, dentro del seguimiento profesional.

ORIENTACIONES GENERALES



Fuentes de calcio

Lácteos, pescado con espina, legumbres, ciertas verduras.



Vitamina D

Exposición solar prudente; valorar niveles.



Proteína suficiente

También forma parte de la matriz ósea.



Ejercicio de fuerza

Estímulo clave para el hueso.



Dieta variada

Aporta otros nutrientes implicados.



Evitar tabaco

Perjudica directamente al hueso.

Esta ficha es divulgativa y complementa la de menopausia. La valoración de la densidad ósea y cualquier tratamiento corresponden al profesional sanitario, que personaliza según cada caso.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.