

Los niños y sus huesos: 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 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 causa pérdida en la densidad de los huesos y una mayor propensión a fracturas principalmente en adultos. 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 muy importante para determinar la salud del esqueleto. Los hábitos de salud que sus niños están aprendiendo ahora pueden, literalmente, fortalecer o debilitar sus huesos mientras 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.

La cantidad de tejido óseo en el esqueleto (conocida como masa ósea) puede continuar su desarrollo hasta que su niño/a llegue cerca de los 25 años. En ese momento, los huesos han alcanzado su fortaleza y densidad máxima (masa ósea 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; mientras más depositan cuando son jóvenes, mayor es 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 la masa ósea máxima y desarrollar hábitos saludables para tener huesos perdurables son maneras importantes para que los jóvenes prevengan o minimicen los riesgos de la osteoporosis durante la adultez.

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, otros factores de los que usted si puede tomar control 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.

Condición nutricional

El calcio es un nutriente esencial para la salud de los huesos. De hecho, la deficiencia de calcio entre las personas jóvenes es responsable de la pérdida de un 5 a 10 por ciento de la masa ósea máxima, y puede aumentar el riesgo de fracturas en los huesos más tarde. Una dieta balanceada que incluya las cantidades adecuadas de vitaminas y minerales tales como: magnesio, cinc, y vitamina D es también importante para la salud de los huesos.

Actividad física

La actividad física es importante para desarrollar huesos sanos. Los beneficios de ésta se notan de manera más clara en aquellas áreas del esqueleto que llevan el mayor peso, como son las caderas al caminar y al correr, y los brazos al practicar gimnasia y levantamiento de peso 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 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.

¿Cuáles son los dos hábitos más importantes que debe estimular ahora en sus niños para que tengan huesos saludables de por vida? Nutrición adecuada y suficiente actividad física.

Comer para tener huesos sanos significa ingerir suficientes alimentos 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 leche fortificada), pero la mayoría no reciben el calcio suficiente en sus dietas. En general, los niños entre 2 a 8 años reciben la porción adecuada de calcio. Por el contrario, entre los niños de 9-19 años sólo 19 por ciento de las niñas y 52 por ciento de los niños reciben suficiente calcio para asegurar una óptima masa ósea máxima. ¿Reciben sus hijos el calcio necesario?

Dosis de Calcio Recomendada

Edad	Cantidad de Calcio
Infantes	
Recién nacidos-6 meses	210 mg
6 meses-1 año	270 mg
Niños/Adultos Jóvenes	
1-3 años	500 mg
4-8 años	800 mg
9-18 años	1,300 mg
Hombres y Mujeres Adultos	
19-50 años	1,000 mg
50+	1,200 mg
Mujeres Embarazadas o Lactando	
18 años o menores	1,300 mg
19-50 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

¿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 a 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. Tan sólo 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.

Selección de alimentos ricos en calcio

Alimento	Porción	Calcio (mg)	Grasa (g)	Calorías
Leche				
Descremada*	8 oz	301	0.4	86
1%*	8 oz	300	2.6	102
2%*	8 oz	298	4.7	121
Íntegra o entera*	8 oz	290	8.2	149
Yogur				
Puro, sin grasa*	8 oz	488	0.4	137
Puro, bajo en grasa*	8 oz	448	3.8	154
Con frutas, bajo en grasa*	8 oz	338	2.8	243
Congelado, de vainilla, servido blando			1/2 taza	103 4.0 114
Queso				
Americano	1 oz	163	6.9	93
Cheddar*	1 oz	204	9.4	114
Cottage, 2%	1 taza	156	4.4	203
Mozzarella, parcialmente descremado			1 oz	183 4.5 72
Muenster*	1 oz	203	8.5	104
Parmesano	1 cucharada	69	1.5	23
Ricota, parcialmente descremado*			1/2 taza	337 9.8 171
Ricota, de leche íntegra o entera*			1/2 taza	257 16.1 216
Helado de vainilla				
Bajo en grasa	1/2 taza	92	2.8	92
Alto en grasa	1/2 taza	87	12	178
Pescados y Mariscos				
Sardinas, enlatadas en aceite, secas, incluyendo las espinas*	3.75 oz	351	10.5	191
Salmón, rosado, enlatado, incluyendo las espinas	3 oz	181	5.1	118
Camarones o gambas, enlatado, seco	3 oz	50	1.7	102

Vegetales

Bok choy, crudo (repollo chino)	1 taza	74	0	9
Brécol fresco (brócoli), cocido, escurrido	1 taza	74	0.6	44
Brécol congelado (brócoli), cocido, escurrido	1 taza	94	0.2	50
Granos de soya, maduros, hervidos	1 taza	175	15	298
Collards fresco, cocido, seco*	1 taza	226	0.7	49
Nabo verde fresco, escurrido hojas y tallo	1 taza	197	0.3	29

Otros

Tofú, crudo, regular, preparado con calcio*	1/2 taza	434	5.9	94
Naranja navel	1 entera	56	0.1	65
Tortilla de maíz	1 mediana	46	0.7	58
Tortilla de harina	1 mediana	40	2.3	104
Almendras (tostadas secas)	1 oz	75	15	169
Semillas de ajonjolí, sólo la pulpa, tostadas	1 oz	37	13.6	161
Higos secos, sin cocinar*	1 taza	287	2.3	507

Fuente: Laboratorio de Datos Nutricionales del USDA, 2002

Nota: Usted puede aumentar el calcio en

sus comidas siguiendo estas sugerencias: indica una fuente rica en calcio

1. Añada leche en polvo sin grasa a todas sus sopas, guisados, y bebidas.
2. Compre jugos, cereales, panes y arroces fortificados con calcio.
3. Reemplace la leche íntegra o entera y la crema en sus recetas por leche descremada o baja en grasa.
4. Reemplace la crema agria por yogur en sus recetas.
5. Algunas aguas embotelladas contienen calcio, coteje las etiquetas para mayor información.

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 tasa 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, tofú hecho con calcio. Muchos alimentos populares—cereales, panes, jugos—ahora vienen con calcio añadido. Para estar seguro de esto, coteje los datos nutricionales en la etiqueta del empaque (vea el recuadro en la próxima página).

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 infantes y niños, pero puede ocurrir entre adolescentes y adultos. Es más común entre las personas de ascendencia afroamericana, hispana/latina, asiática, y nativos americanos.

La mayoría de los niños que padecen de intolerancia a la lactosa pueden digerir la leche en pequeñas cantidades y combinadas 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. Productos sin lactosa están disponibles en la mayoría de los supermercados, también existen píldoras y gotas que se pueden añadir a la leche y 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 (percentage of daily value, %DV) 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 porcentaje del valor diario de calcio al que se hace referencia es de un total de 1,000 miligramos para personas de 19 a 50 años. Como los infantes y los adolescentes entre las edades 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
9–18	1,300 mg	130%DV
19–50	1,000 mg	100%DV

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, diariamente los niños entre las edades de 9 a 18 años deben tomar cerca de 4 porciones de alimentos con un 30 %DV cada una (300 mg), o 6-7 porciones con un 20 %DV de calcio (200 mg cada una). Alimentos con una dosis menor del %DV de calcio son importantes también para ayudar a cerrar las 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, igualmente es importante una buena nutrición. Si su hija está evitando totalmente la leche y los productos lácteos, y además restringe severamente su consumo de alimentos, probablemente ella 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 discutir su preocupación con el médico de su hija. Si su hija es parte del 5 por ciento de las niñas y mujeres estadounidenses que poseen trastornos alimentarios, el problema es mucho más serio. 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 el desarrollo de la densidad ósea y alcanzar la máxima densidad ósea. 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 aumentará los riesgos de que su hija sufra de osteoporosis y fracturas más tarde en la vida. Las niñas con trastornos alimentarios podrían desarrollar osteoporosis a una edad tan temprana como los 20 años. En casos severos, el daño a los huesos no puede ser revertido más tarde durante su vida. Esté alerta a las siguientes señales y hable con el médico de su hija si piensa que ella padece, o está a 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.
- Frecuentes hábitos relacionados con dietas, como lo son:
 1. Comer muy poco
 2. No comer en compañía de otros
 3. Ir al baño o excusado inmediatamente después de comer
 4. Preocupación excesiva por verse flaca
 5. Insistencia en los alimentos dietéticos y de bajo contenido calórico
- Sobreentrenar o sobre ejercitarse.

¿Le debo dar 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 fuertes crecen. Cualquier tipo de actividad física es buena para sus hijos, pero las mejores para sus huesos son aquellas que incluyen cargar su propio peso como: caminar, correr, escalar, bailar, tenis, baloncesto, gimnasia, 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

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

¿Es posible hacer demasiado ejercicio?

Para la mayoría de las personas, incluyendo los niños y adolescentes, el reto es lograr suficiente actividad física, no el sobreejercitarse. Sin embargo, hacer ejercicios excesivamente y sobreentrenar junto con 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 sobreejercitarse, 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 años, no era raro escuchar a los entrenadores estimular a los atletas para que se mantuviesen lo más delgado 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.

Entonces mis hijos necesitan comer alimentos ricos en calcio y hacer suficientes ejercicios que requieran cargar su propio peso. ¿Hay algo más que ellos pueden hacer para mantener sus huesos saludables?

Sí. 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. El tabaco, la nicotina, y otros químicos que se encuentran en los cigarrillos pueden intoxicar directamente el hueso, o podrían inhibir la absorción del calcio u otros nutrientes necesarios para tener huesos saludables. 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 comienza durante la niñez. De hecho, la mayoría de las personas que usan productos de tabaco comienzan antes de terminar la escuela secundaria. ¿Cuál es la buena noticia? Si sus hijos terminan la escuela secundaria sin convertirse en fumadores, probablemente seguirán de esta manera el resto de sus vidas.

Los niños que aprenden buenos hábitos alimentarios y de ejercicios a la edad de preadolescencia están mejor dispuestos a mantener estos hábitos por el resto de sus vidas.

Mi hijo padece de asma y toma medicamentos con esteroides para controlarla. Su médico dice que esto podría afectar sus huesos. ¿Hay algo que podríamos 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—cuando se toman por largo tiempo—pueden tener un efecto negativo en los huesos. 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 hacer suficiente ejercicio en el que cargan su propio peso. Algunos especialistas de la salud recomiendan tomar una dosis extra de calcio todos los días: entre 1,000 a 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 cargan 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. Consulte con su médico para más información sobre cómo proteger los huesos de su hijo mientras está tomando medicamentos para el asma.

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

La osteoporosis es muy rara entre niños y adolescentes. Cuando se presenta, es causada generalmente a consecuencia de algún trastorno médico oculto o por los medicamentos utilizados para el tratamiento de tales condiciones. Esto es lo que se conoce como osteoporosis secundaria. También podría ser el resultado de una condición genética 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 la señal de que estamos ante la presencia de uno de estos trastornos.

Si se siente preocupado por las fracturas frecuentes que sufre su hijo, consulte con el médico de su hijo para que le dé más información.

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

Usted está en lo cierto. 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 sus vidas, mencionan a sus padres antes que a sus amigos, hermanos, abuelos, y compañeros románticos.

La mejor manera de ayudar a sus hijos a desarrollar hábitos saludables, que duren para toda la vida, es siendo usted un buen modelo. 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 cargar su peso. No fume.
- Añada comidas ricas en calcio para las comidas familiares.
- Sirva leche sin grasa o baja en grasa con las comidas y las meriendas.
- Mantenga en su almacén una variedad de meriendas ricas en calcio. Asegúrese que están en un lugar fácil de encontrar cuando sus hijos tienen hambre; tales como:
 1. Queso picado en cuadros
 2. Jugo de naranja fortificado o en tiras con calcio
 3. Pudín empacado en
 4. Pizza de queso individual pequeñas porciones
 5. Yogur y yogur congelado
 6. Tortillas
 7. Cereal con leche baja en grasa
 8. Almendras
 9. Brécol con aderezo de yogur
- Limite el acceso de sus hijos a refrescos de soda que no proveen calcio, evite tenerlos 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 el ver televisión, usar computadores, 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 sobreentrenamiento, especialmente las niñas preadolescentes y adolescentes, y discuta estos problemas inmediatamente.

- Hable con el pediatra sobre la salud de los huesos de sus hijos. Si su hijo tiene una condición médica que podría interferir con el desarrollo de la masa ósea, pregúntele a su 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 sus 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.

Condiciones, medicamentos, y comportamiento que podría afectar la obtención de masa ósea máxima.

Condiciones Primarias

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

Medicamentos

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

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

¿Dónde puedo conseguir más información?

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

1232 22nd Street, NW
Washington, DC 20037-1292
Teléfono: 202-223-0344
800-624-BONE (2663) (libre de costo)
TTY: 202-466-4215
Fax: 202-293-2356
www.osteoporosis.org

El Centro Nacional de Recursos es parte de la iniciativa de Osteoporosis y Enfermedades Óseas de los Institutos Nacionales de la Salud. El centro es un vínculo importante para acceder recursos e información sobre osteoporosis y otras enfermedades metabólicas que afectan los huesos. El centro logra hacer que esta información esté disponible para pacientes, profesionales de la salud, y el público.

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
877-22-NIAMS (226-4267) (libre de costo)
TTY: 301-565-2966
Fax: 301-718-6366
www.niams.nih.gov

Los esfuerzos del NIAMS para diseminar información incluyen proveer información general, distribuir material educativo a pacientes y profesionales, y referir a las personas a otras fuentes de información. En el sitio Web de NIAMS podrá encontrar información adicional y actualizada.

Campaña "Milk Matters" ("La leche es importante")

www.nichd.nih.gov/milkmatters/milk.cfm
La campaña de "Milk Matters" es una campaña de salud pública auspiciada por el Instituto Nacional de la Salud del Niño y Desarrollo Humano. Está dirigida a aumentar el consumo de calcio entre los niños y adolescentes para ayudarlos a desarrollar huesos fuertes y saludables

Campaña Nacional para la Salud de los Huesos

(NBHC, por sus siglas en inglés)

www.cdc.gov/powerfulbones

La NBHC es una campaña de varios años para promover la salud óptima de los huesos de las niñas entre los 9 a 12 años, y poder reducir su riesgo de enfrentar la osteoporosis más tarde en sus vidas. La NBHC está auspiciada por el Centro para el Control y Prevención de las Enfermedades, la Oficina para la Salud de la Mujer del Departamento de Salud y Servicios Humanos, y la Fundación Nacional de Osteoporosis.

Fundación Nacional de Osteoporosis

1232 22nd Street NW

Washington, DC 20037-1292

Teléfono: 202-223-2226

www.nof.org

La Fundación Nacional de Osteoporosis es la principal organización de salud que trabaja con voluntarios y sin fines de lucro para promover la salud perdurable de los huesos para reducir la prevalencia de la osteoporosis y las fracturas asociadas a ésta, mientras trabaja para encontrar una cura para esta enfermedad a través de programas de investigación, educación, y activismo.