



# Información para el asistente de salud

## *Consejos para el cuidado de personas mayores*

### La osteoporosis

La osteoporosis es una enfermedad que hace que los huesos se vuelvan débiles y frágiles. Alrededor de la mitad de los adultos de 65 años o más tienen esta enfermedad. Esto los hace más propensos a fracturarse un hueso si se caen.

El riesgo de osteoporosis es más alto en mujeres, en especial aquellas que son pequeñas y delgadas. Otros factores de riesgo incluyen la vejez, el historial familiar, los niveles hormonales bajos, fumar, beber y no hacer suficiente ejercicio. Los ejercicios que pueden ayudar incluyen caminar, correr y levantar pesas. La vitamina D y el calcio también pueden fortalecer los huesos.

Los adultos mayores deben pedirle a su proveedor de servicios de salud que les haga un chequeo para detectar la osteoporosis. Esto se hace por medio de un examen de “radioabsorciometría de doble energía” (DEXA, por sus siglas en inglés) que es una radiografía del hueso. Si los huesos están débiles, hay medicamentos que pueden ser de ayuda.

Chequeo para detectar la osteoporosis	
<b>¿Quién?</b>	Todos los adultos mayores de 65 años.
<b>¿Qué?</b>	Una radiografía del hueso, utilizando una radioabsorciometría de doble energía (DEXA, por sus siglas en inglés).
<b>¿Cuándo?</b>	Cuanto antes, mejor para disminuir el riesgo de fracturarse un hueso.
<b>¿Por qué?</b>	Los medicamentos pueden ayudar a disminuir el riesgo de fracturarse un hueso.
<b>¿Cómo?</b>	Hable con un proveedor de servicios de salud para hacerse una radiografía del hueso para detectar la osteoporosis.

Esta página de Información para el asistente de salud es parte de una serie de consejos para el cuidado de personas mayores. Se distribuye para ayudar a los asistentes de salud familiares y comunitarios, trabajadores de cuidado directo y representantes de la salud en la comunidad a cuidar a las personas mayores. Disponible en inglés y en español en [www.aging.arizona.edu](http://www.aging.arizona.edu)

**La vitamina D**

La vitamina D puede ayudar a mejorar la fortaleza del músculo y del hueso, disminuyendo las probabilidades de caerse. También ayuda a que el cuerpo absorba calcio. Otras cosas, como el aceite de hígado de bacalao, pueden ayudar al cuerpo a recibir vitamina D. Los adultos mayores deben hablar con su proveedor de servicios de salud sobre añadir la vitamina D a su dieta, y antes de tomarla como cápsula.

<b>La vitamina D</b>		
<b>¿Quién?</b>	<b>¿Cuánta?</b>	<b>Alimentos ricos en vitamina D</b>
adultos de 51 a 70 años	600 unidades internacionales diarias (IU, por sus siglas en inglés)	huevos leche champiñones portobello salmón
adultos mayores de 70 años	800 unidades internacionales diarias (IU, por sus siglas en inglés)	tofu atún

El calcio puede ayudar a que los huesos y dientes permanezcan fuertes y sanos. No tener suficiente calcio en la dieta puede causar osteoporosis. Las personas mayores necesitan más calcio que los adultos jóvenes. Se encuentra más calcio en los productos lácteos. Las personas mayores deben hablar con su proveedor de servicios de salud sobre añadir el calcio a su dieta o antes de tomarla como cápsula.

<b>El calcio</b>		
<b>¿Quién?</b>	<b>¿Cuánto?</b>	<b>Alimentos ricos en calcio</b>
Hombres de 51 a 70 años	1000 miligramos (mg) diarios	productos lácteos (leche, queso, yogur) vegetales verdes (espinacas, col rizada, berza) avena
Mujeres mayores de 50 y hombres mayores de 70 años	1200 miligramos (mg) diarios	salmón tofu frijoles blancos

**Escrito por: Rachel Peterson, MPH, MA, University of Arizona Center on Aging**

Información para el asistente de salud ~ Consejos para el cuidado de personas mayores

Editado por un equipo interprofesional de la University of Arizona Center on Aging

Este proyecto fue financiado por la Administración de Recursos de Servicios de Salud (HRSA, por sus siglas en inglés) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. (HHS, por sus siglas en inglés), la subvención número U1QHP28721 del Programa de Mejoramiento de los Servicios Geriátricos de Arizona. Esta información o contenido y resultados son de la autora y no deben interpretarse como opinión o norma oficial de, la HRSA, HHS o del gobierno de los EE. UU., ni se debe inferir su aprobación.