



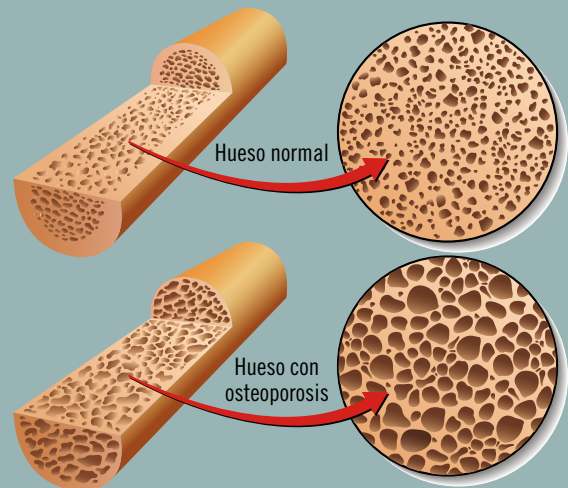
## consejos para el paciente

Sergio Giménez Basallote  
Médico de familia. UGC Limonar. Málaga

# ¿Qué es la osteoporosis y por qué está ligada a la menopausia?

La osteoporosis consiste en un aumento de la fragilidad de los huesos que predispone a sufrir fracturas, sobre todo de muñeca o cadera, ante una caída o golpe, y de las vértebras de la columna, en este caso incluso sin traumatismo o caída.

A partir aproximadamente de los 30 años se produce una pérdida progresiva de calcio en los huesos, aunque no es grave. En la menopausia, a consecuencia del descenso de los estrógenos, la pérdida de calcio ósea es mucho mayor. Es importante llegar a la menopausia con unos niveles de calcio y vitamina D altos.



### ¿Qué se puede hacer en esta época de la vida para mejorar la salud en general?

Dejar de fumar, realizar actividad física, moderar la ingesta de alcohol y café, seguir una dieta equilibrada y controlar el peso.

### ¿Qué alimentos son los más recomendables para prevenir la osteoporosis?

Lo importante es garantizar un aporte suficiente de calcio y de vitamina D en la dieta, tomar el sol de forma responsable, reducir el consumo de proteínas de origen animal, limitar los fitatos (salvado), que evitan que se absorba el calcio, limitar las bebidas que lleven fósforo (colas) y mantener un correcto índice de masa corporal mediante dietas normocalóricas.

### ¿Son efectivos los alimentos con soja para los sofocos?

Aunque el consumo de soja es bueno en general para la salud, no se ha demostrado que disminuya los sofocos o sudores, ni que aumente la densidad mineral ósea.

### Enlaces de interés

- Guía Cochrane. Disponible en: <http://www.cochrane.es/files/GPC-menopausia-definitiva.pdf>
- Dieta en la menopausia. Disponible en: <https://mejorconsalud.com/dieta-las-mujeres-la-menopausia/>

