## PUNTOS CLAVE PARA CUIDAR LOS HUESOS.

## C:\Users\Hospitalidad\Desktop\descarga.jpg

Los huesos cambian continuamente: el cuerpo genera tejido óseo nuevo, y el tejido óseo existente se desgasta. Cuando uno es joven, el cuerpo produce tejido óseo nuevo más rápido de lo que se desgasta el tejido óseo existente, y la densidad ósea aumenta. La mayoría de las personas alcanzan su densidad ósea máxima alrededor de los 30 años. Después de eso, la remodelación ósea continúa, pero se pierde ligeramente más densidad ósea de la que se gana.

La probabilidad de padecer osteoporosis, una afección que hace que los huesos se debiliten y se vuelvan frágiles, depende de la cantidad de densidad ósea que alcances para cuando cumplas 30 años y de la rapidez con que la pierdas. Cuanto mayor sea la densidad ósea máxima que adquieras, más tejido óseo tendrás "de reserva" y menor será la probabilidad de padecer osteoporosis cuando envejezcas



Los músculos cumplen muchas funciones en el cuerpo: constituyen la estructura, protegen los órganos, sujetan los músculos y almacenan calcio. Si bien es importante desarrollar huesos fuertes y sanos durante la niñez y la adolescencia, en la edad adulta también puedes tomar medidas para proteger la salud de los huesos.

## “Proteger la salud de tus huesos es más fácil de lo que creemos. Ayudarnos con la dieta, la actividad física y otros factores del estilo de vida pueden afectar tu densidad ósea”.

## Si no comemos bien y no hacemos suficiente ejercicio del tipo adecuado, los huesos pueden debilitarse e incluso romperse.

## La pasividad, la pérdida de autonomía, la falta de ejercicio son otros de los factores que nos ayudan a mantener mejor los huesos. Hacer ejercicio de equilibrio, estiramientos, salir a andar, o trabajar la flexibilidad son importantes en las personas mayores.

Antes de practicar los ejercicios, ten en cuenta los siguientes puntos:

* Comienza por los ejercicios que te resulten más sencillos, y poco a poco aumenta la intensidad. Querer ir demasiado rápido puede provocarte una caída o lesión.
* Busca un lugar cómodo y sin obstáculos que te permita realizar los ejercicios con total libertad.
* Si te sientes fatigado puedes hacer menos repeticiones, o repartir los ejercicios a lo largo del día: por ejemplo cinco por la mañana y cinco por la tarde.
* Evita distracciones mientras realizas los ejercicios; es muy importante que estés concentrado.
* [Controla bien la respiración](https://www.webconsultas.com/belleza-y-bienestar/habitos-saludables/aprende-respirar-3567); te ayudará a estar menos fatigado y a mantener mejor el equilibrio.

La pata coja

De pie, levanta una pierna doblando la rodilla, para mantenerte en equilibrio con la otra pierna. Este ejercicio presenta diferentes variantes que aumentan su intensidad. Los principiantes pueden hacerlo sujetándose en una silla o en otro punto de apoyo con una o las dos manos; el siguiente paso será mantenerse con el único apoyo de un dedo, y por último soltarse del todo. Si no se usa un punto de apoyo, los brazos pueden estar pegados al tronco o formando una cruz con el cuerpo. Intenta quedarte en esta posición durante 10 segundos. Si puedes cuenta el tiempo en voz alta o cierra los ojos para intensificar el ejercicio.

A continuación haz lo mismo con la otra pierna. Puedes repetir la serie tres veces e ir aumentando la duración del ejercicio según vayas mejorando.

Marcha en línea recta

De pie, colocar el talón de un pie delante de los dedos del otro pie muy cerca, o incluso tocándolos. Con esta posición, iniciar la marcha poniendo el pie correspondiente del mismo modo en cada paso; luego se puede cambiar la marcha alternando el punto de apoyo, primero la punta del pie y luego el talón. Si pierdes el equilibrio al andar, hazlo cerca de una pared o superficie que te permita apoyarte mientras caminas. Se pueden dar 20 pasos así, siguiendo una línea recta.

Marcha con elevaciones

El siguiente nivel del ejercicio anterior sería dando cada paso levantando la rodilla o llevando el talón al glúteo. Si se puede hacer sin apoyo, otra alternativa es elevar los brazos durante la marcha.

Marcha hacia atrás

Las caminatas antes explicadas se pueden realizar marcha atrás, siempre intentando seguir una línea recta.

Elevaciones laterales

Estando de pie, elevar una pierna hacia el lateral, mantener la postura 10 segundos y volver al punto de inicio. Repetir el ejercicio con la otra pierna. Se puede realizar el ejercicio 10 veces alternando las piernas.

Desplazamientos laterales

Seguimos la marcha en línea recta, pero en este caso haciéndola hacia los laterales. Comenzamos con 10 pasos normales a cada lado, después dando el paso estando de puntillas, y por último teniendo como punto de apoyo el talón. Nos podemos ayudar de una silla o de la pared para no perder el equilibrio.

Desplazamiento cruzando piernas

En este ejercicio también nos desplazaremos hacia los laterales, pero en este caso cruzando las piernas, dando un paso poniendo el pie derecho por delante del izquierdo, y en el siguiente paso por detrás. Se pueden hacer tres series de 10 pasos.

Caminar sentado

Este ejercicio simula la marcha pero manteniéndonos sentados. Se deben mover las piernas simulando que andamos levantando cada pie al menos 30 cm. del suelo.

Levantamiento simultáneo de pie y brazo

Sentado en una silla, levantar el brazo izquierdo apuntando el techo y la rodilla derecha doblada, mantener esta posición 10 segundos y cambiar de lado. Se puede repetir 20 veces en total alternado las extremidades.

Levantamiento de brazo

Mantener el equilibrio con los brazos también es importante, se puede ejercitar levantando con un brazo una silla que pese poco o una pica (vale el palo de la escoba) manteniendo el objeto delante de nuestros ojos 10 segundos. A continuación hacerlo con el otro brazo, realizando en total 10 repeticiones.

## 

## Es recomendable controlar la respiración mientras haces ejercicios y hacer estiramientos antes y después del entrenamiento.

## C:\Users\Hospitalidad\Desktop\images (1).jpg

La nutrición supone modificaciones importantes en la composición corporal, en el funcionamiento del aparato digestivo el la actividad metabólica y en otros aspectos fisiológicos. Estos cambios influyen en las necesidades nutricionales y hacen necesaria una adaptación de los aportes alimentarios. Consumir alimentos ricos en calcio y vitamina D, hacer suficiente ejercicio y tener hábitos saludables ayuda a mantener los huesos sanos.

El mejor aporte de calcio al organismo es mediante la dieta. El calcio se ingiere con la alimentación y se absorbe en el intestino delgado, de dos maneras diferentes, una mediante la vitamina D y otra pasiva. También son importante el fósforo, magnesio, para la abundante matriz ósea.

Componentes alimentarios que impiden la absorción de calcio.

-El consumo elevado de sal.

- La fibra alimentaria y fitatos. Abundante en los cereales integrales.

-Benzoatos, presentes en los pescados ahumados.

- La cafeína, estimula la eliminación del calcio por la orina.

- El té tiene una acción similar a la cafeína.

* El calcio se absorbe mejor si los productos son fermentados; yogures, la cuajada y los quesos.
* Las carnes son ricas en calcio, al igual que los crustáceos, mariscos, la sepia, el pulpo , el calamar, mejillones,
* Las frutas ricas en calcio son: aguacate, papaya, chirimoya, caqui, granada, higo chumbo, el higo, uva, nísperos, melocotón, nectarina, mandarina, fresas, el limón, naranja, o kiwi...
* Las setas también tienen calcio.
* Los frutos secos son ricos en tiene calcio.
* El ajonjolí o semilla de sésamo es de lo que más calcio tiene.
* Las algas son también ricas en calcio.

Los alimentos enriquecidos son los que, de forma artificial, tienen calcio añadido. Son adecuados en situaciones que requieren un suplemento por estados carenciales o pérdidas, o cuando hay una intolerancia a la lactosa, rechazo a los productos lácteos.

Resumiendo una dieta sana y hacer algo de ejercicio ayuda a sus huesos.