

## CONOCE LAS PRINCIPALES ENFERMEDADES DE LOS HUESOS

Aunque la osteoporosis es la afección más conocida, existen algunas otras que pueden poner en peligro tu salud...

El sistema óseo nos ayuda a movernos, le da forma y apoyo al cuerpo; son tejidos vivos que se regeneran constantemente durante el transcurso de la vida. Durante la etapa de infancia y adolescencia el cuerpo es capaz de agregar huesos nuevos más rápido de lo que elimina los antiguos.

Para tener huesos fuertes cuando se es joven, y prevenir la pérdida ósea en edades avanzadas, se debe consumir suficiente calcio y vitamina D, así como ejercitarse. Además, debe evitar fumar y tomar mucho alcohol.

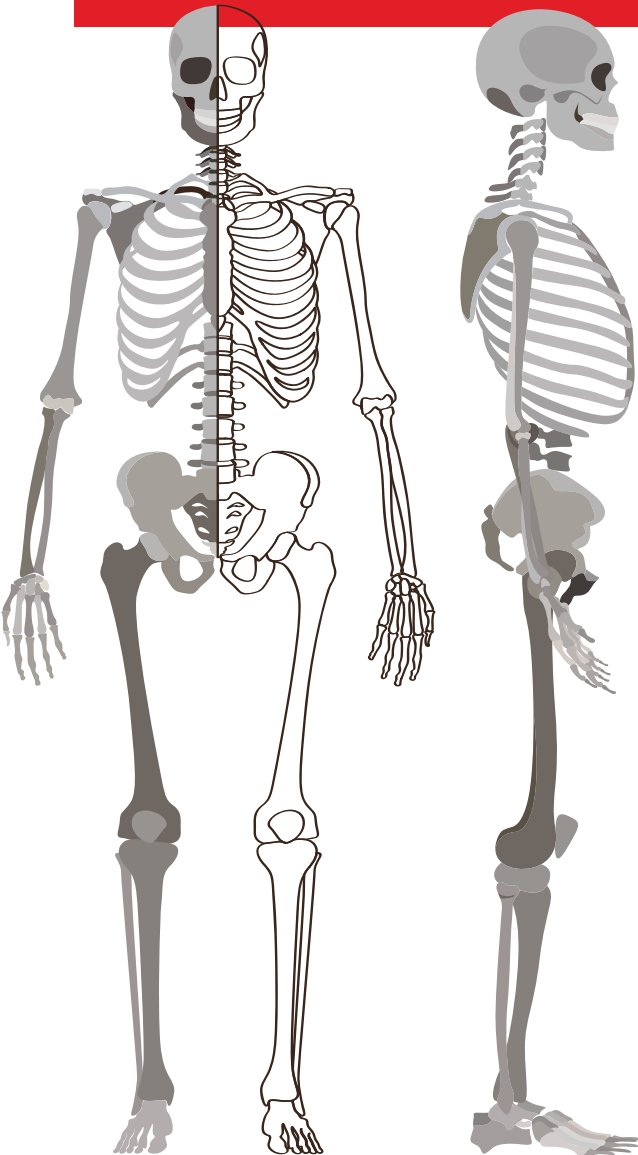
Aunque la osteoporosis está entre las primeras causas de fractura de hueso en mujeres mayores de 40 años, no es lo único que puede afectar al sistema óseo; para empezar, a partir de los 20 años, la mayoría de las personas empezamos a perder densidad en los huesos (disminución de los minerales). Esto debido a la adhesión de hábitos descalcificantes, como el fumar o consumir alcohol. Aquí un breve recuento de enfermedades relacionadas al sistema óseo:

### Cáncer de huesos

Este padecimiento se divide en dos tipos, el que se origina en la médula (mieloma) y el sarcoma, el cual crece sobre el tejido duro del hueso. Se caracteriza por dolor e inflamación en la zona, debilidad (fractura), entumecimiento y hormigueo.

### Artritis

Puede presentarse a cualquier edad y se distingue por causar dolor e inflamación en las articulaciones (las más afectadas son las que componen las manos y los pies). Esta enfermedad va acompañada de rigidez y pérdida del movimiento.



## Osteoporosis

En ésta el hueso se hace más delgado y poroso; además, en sus primeras etapas es asintomática (no es evidente o fácil de detectar). Sin embargo, sí es posible prevenirla a través de la práctica constante de ejercicio y una nutrición adecuada.

## Paget

Es un trastorno que se produce en las células osteoblastos y osteoclastos, las cuales se encargan de la reconstrucción del tejido óseo. Esta enfermedad hace que los huesos se vuelvan gruesos y amplios.

## Raquitismo

Es más frecuente en niños y es causada por una deficiencia de vitamina D. El raquitismo evita que el sistema óseo adquiera nutrientes, por consiguiente, éstos se vuelven débiles, lo que a la larga puede generar dolor.

