



Más de 200 huesos forman el esqueleto humano, los cuales actúan en coordinación con los músculos y las articulaciones para que nuestro cuerpo mantenga posturas, se desplace de un lugar a otro y sea capaz de cargar desde un bebé hasta una maleta pesada.

Este sistema óseo sostiene al cuerpo, le da forma y fuerza, además protege los órganos internos gracias a su fuerza, resistencia y a la vez ligereza. Tales propiedades son resultado de una actividad constante de diferentes células: los osteoblastos transfieren colágeno a la matriz ósea, la cual constituye la mayor parte del hueso. Por otro lado, los osteocitos se encargan del mantenimiento de la matriz ósea, mientras que los osteoclastos colaboran en la remodelación de los huesos.

Además de la acción de estas células, nuestro sistema óseo depende de materia orgánica, como proteínas, y de minerales tan importantes como la hidroxiapatita, que le confieren rigidez y dureza. Estos componentes constituyen el 75% del hueso.

El constante intercambio y reemplazo de estos elementos permite que nuestros huesos siempre se estén renovando. A este proceso se le llama remodelación ósea.

¡HUESOS

SANOS para que no te lleve

la calaca!

Si al ver un esqueleto siempre lo asocias con la muerte, acuérdate de los huesos que están dentro de ti ¡están vivos! Cúdalos para mantenerlos fuertes, ya que hombres y mujeres después de las 50 años, tienen mayor riesgo de sufrir una fractura.

GANANCIA Y PÉRDIDA DE HUESO

De los 0 a los 25 años, es la edad del mayor desarrollo del esqueleto humano. La adolescencia es la etapa en que se forman huesos más sólidos, fuertes y con mayor contenido de minerales, comenta la investigadora Patricia Clark, de la Facultad de Medicina de la UNAM.

Entre los 20 y 25 años, agrega, empieza a detenerse ese proceso; sin embargo, es el mejor momento para el mantenimiento de nuestro sistema óseo mediante el ejercicio físico y el consumo de calcio. Un adulto necesita en promedio 800 miligramos de este mineral. Aunque existen suplementos de calcio, algunas investigaciones indican que es mejor obtenerlo directamente de los alimentos, principalmente de lácteos como el yogurt y el queso.

Después de los 40 años es inevitable la pérdida de hueso lenta y progresiva. Por ello, al llegar a la vejez, es común que las personas pierdan estatura; también aumenta la fragilidad de los huesos que caracteriza a la osteoporosis. Esta enfermedad debilita tanto los huesos que ante la menor caída, ocurre una fractura. De acuerdo con la doctora Clark, uno de cada 20 hombres y una de cada 12 mujeres sufrirá una rotura de cadera después de los 50 años.



OSTEOPOROSIS

Huesos porosos y frágiles por la pérdida de minerales óseos. Ser mujer mayor de 50 años en menopausia aumenta el riesgo de desarrollar la enfermedad. También ser hombre en etapa de vejez.

EVITA LO QUE DAÑA TUS HUESOS

MALA NUTRICIÓN

Huesos débiles
Deficiencias en la formación de hueso.

INACTIVIDAD

Pérdida de la capacidad funcional de los huesos.

OBESIDAD

Dolor de rodillas
Inflamación del calcáneo, hueso localizado en el talón del pie.

ACCIDENTES

Rompimiento del hueso (fracturas).

MALA POSTURA CARGAS ESFUERZOS EXCESIVOS

Dolor en la parte baja de la espalda o lumbalgia.

PUMAS VS VERACRUZ: Las primeras 5 llamadas recibidas hoy entre 17:30 a 19:30 horas, al 5622 7303, ganarán un pase doble para el partido del próximo domingo en CU.

Escribenos a cienciaunam@unam.mx o llámanos en el D.F. al 5622-7303

Texto: Claudia Juárez
Diseño: Adolfo González

