

CUIDEMOS NUESTRO SISTEMA ÓSEO

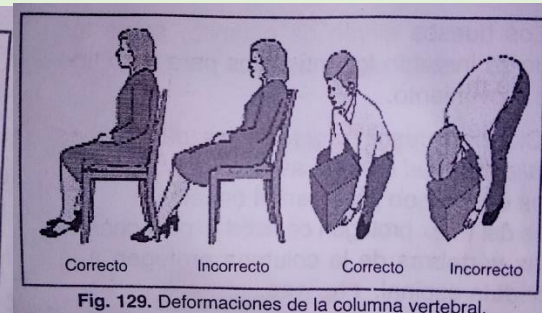
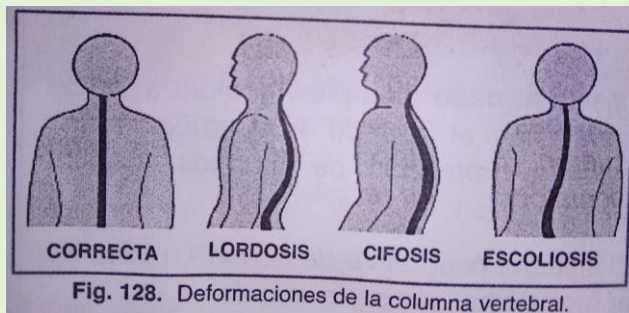
Debemos cuidar nuestro sistema óseo con buena alimentación y previniendo enfermedades, deformaciones, accidentes y fracturas.

- La buena osificación requiere de una adecuada alimentación y rayos solares.
- Los huesos son órganos vivos que necesitan nutrirse.
- Los rayos del sol, especialmente de la mañana ayudan a la formación de vitamina D indispensable para la asimilación de calcio.
- Los alimentos deben aportar suficientes minerales de calcio, proteínas y vitaminas, especialmente vitamina D.
- En las comidas debe haber alguno de estos alimentos: leche o sus derivados, huevos, pescado, mariscos, chochos, habas, frutas cítricas y legumbres, ricos en calcio.
- La alimentación rica en calcio es importante durante toda la vida, y sobre todo para la mujer embarazada o que da de lactar.

ENFERMEDADES DE LOS HUESOS

1. **Osteoporosis.** Es una patología de los huesos en la que la masa ósea se pierde a mayor velocidad de la que se recupera. Hay una pérdida de densidad que hace nuestros huesos más frágiles y quebradizos. Evidentemente, todos pensamos en la cadera, pero también la muñeca y la columna vertebral se ven muy afectados.
2. **Cáncer óseo.** Salvo el habitual factor hereditario, se desconoce la causa de la aparición de este tipo de enfermedad de los huesos. El cáncer óseo presenta síntomas como dolor de huesos, inflamación en la zona donde se encuentra el tumor, tendencia fragilidad y rotura ósea, fatiga, pérdida de peso inexplicable, etc.
3. **Osteomielitis.** Es causada por el estafilococo dorado. Esta bacteria ataca a la médula ósea y al hueso, destruyéndolos, y provocando la formación de pus.
4. **Tuberculosis.** Es producida por el bacilo de Koch. Ataca las extremidades de los huesos; afecta las articulaciones y provoca la inmovilidad definitiva.
5. **Osteomalacia.** Es la desmineralización de los huesos en personas adultas, especialmente mujeres, por falta de vitamina D y alimentos ricos en calcio. Los huesos afectados son los de la pelvis, de la columna y de los miembros, que se arquean y aplastan.
6. **Enfermedad de paget.** Es una enfermedad que se caracteriza porque los huesos se ensanchan y ablandan de manera anormal.

La salud del sistema óseo exige prevenir deformaciones de la columna vertebral que puede sufrir escoliosis, cifosis y lordosis.



La salud del sistema óseo exige prevenir accidentes y fracturas.

Entre los accidentes que causan fracturas óseas están los golpes y caídas.

Las fracturas más comunes son:

- Fractura abierta, cuando el hueso roto está en contacto con el exterior.
- Fractura cerrada, si el hueso roto no entra en contacto con el exterior.
- Fractura completa simple, si el hueso se rompe en dos.
- Fractura completa fragmentaria, si el hueso se rompe en varios fragmentos.
- Fractura incompleta, si el hueso no se rompe totalmente, sino que sufre fisura.

