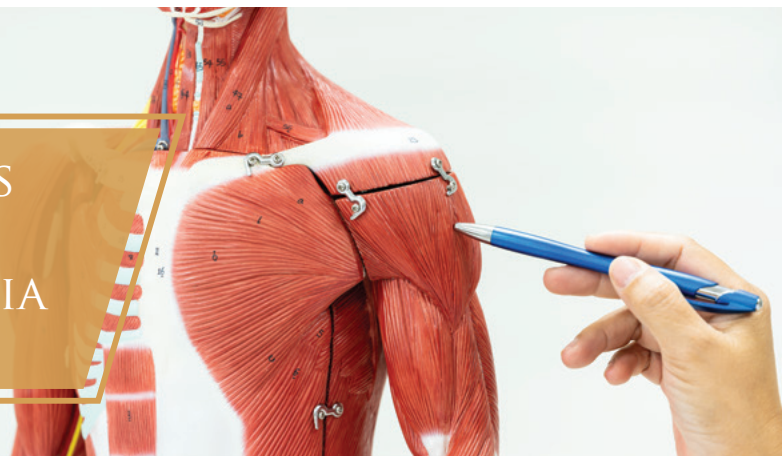


MAYO, MES DE CONDICIONES MÚSCULO ESQUELÉTICAS: OSTEOPOROSIS, FIBROMIALGIA Y ARTRITIS



POR: ZAMELY MILLÁN-GUTIÉRREZ, MPHE, CHES, GCG, LND

En Puerto Rico, mayo es reconocido como el mes de condiciones músculo esqueléticas. Del día 5 al 11, se celebra la semana de la prevención y control de osteoporosis; el 12 es el día identificado para la concienciación de fibromialgia y durante todo el mes se trabaja el cuidado de la artritis. El propósito principal es llevar el mensaje educativo para el manejo de las condiciones mencionadas que afectan el sistema músculo esquelético.

El sistema músculo esquelético está compuesto por huesos, articulaciones, tendones, ligamentos y músculos. Las condiciones que afectan este sistema, son la principal causa de discapacidad en todo el mundo y el principal factor que contribuye a la necesidad de rehabilitación, lo que puede provocar jubilaciones anticipadas. La meta para las personas que padecen de alguna de estas condiciones debe consistir en llevar prácticas diarias que les ayuden a reducir la inflamación y el dolor. Para mejorar la calidad de vida, es importante llevar prácticas de una alimentación balanceada y ejercicios, esto ayudará a lograr una pérdida de peso en las personas que se encuentren con sobrepeso u obesidad.

A continuación, se incluyen varias recomendaciones alimentarias generales para personas con condiciones del sistema músculo esquelético (es importante no consumir aquellas que hayan provocado intolerancia o alergias, a pesar de los beneficios que puedan brindar):



- Pescados (precaución puede causar alergias en algunas personas)
- Aceite de oliva (moderado)
- Lácteos (bajos en grasa)
- Ajo (si no padece de gastritis o reflujo)
- Nueces (precaución puede causar alergias en algunas personas)
- Alimentos ricos en antioxidantes como los que provienen de las frutas “berries”
- Suplementos: Vitaminas A, C, E y D / Omega-3 / Calcio (consulta con tu médico)
- Evita el consumo de azúcar (verifica las etiquetas nutricionales y escoge aquellos alimentos que aporten menos de 5g de azúcar añadida)
- Controla los carbohidratos refinados
- Evita las grasas saturadas (menos de 1g por servicio en la etiqueta nutricional)

En cuanto a los ejercicios, se recomiendan aquellos que sean de bajo impacto, combinados con un entrenamiento supervisado de fuerza. Algunas prácticas de entrenamiento recomendadas incluyen realizar: pilates, yoga y acu aeróbicos.

Es probable que si padeces de alguna de estas condiciones músculo esqueléticas, necesites visitar con mayor frecuencia a tu médico y otros especialistas que puedan ayudarte con el manejo de los síntomas.