

Calcio y Vitamina D: Esenciales para la salud de tus huesos

Los huesos son tejidos vivos que constantemente se desgastan y se regeneran. Durante toda la vida, el cuerpo busca compensar la pérdida de tejido óseo con la creación de tejido nuevo y es a partir de los 30 años de edad que la masa ósea deja de crecer. Para que nuestros huesos se mantengan fuertes y saludables es necesario tener suficiente calcio y vitamina D en nuestro cuerpo.

El calcio es un mineral esencial para tener huesos fuertes y sanos. Mientras que la vitamina D permite que el cuerpo absorba el calcio adecuadamente. Sin suficiente vitamina D y calcio, es posible que los huesos no se formen debidamente, que pierdan masa ósea, se debiliten y se rompan con mayor facilidad durante la adultez.

Las personas normalmente obtienen vitamina D cuando se exponen a la luz del sol, lo que lleva a la producción de vitamina D en la piel. Las horas indicadas para obtener los beneficios del sol y absorber la mayor parte de la vitamina D en el hueso es justo antes de las 10 am y luego de las 5 pm. Si no coges sol, es importante consultar con su médico y suplementar la dieta con vitamina D.

¿Qué cantidad de calcio y vitamina D se recomiendan diariamente?

Grupo de edad	Calcio (mg por día)	Vitamina D (UI por día)
Bebés de 0 a 6 meses	200	400
Bebés de 6 a 12 meses	260	400
1 a 3 años	700	600
4 a 8 años	1,000	600
9 a 18 años	1,300	600
19 a 50 años	1,000	600
51 a 70 años - hombres	1,000	600
51 a 70 años - mujeres	1,200	600
Más de 70 años	1,200	800



Si tienes más de 40 años y haz sufrido una caída es importante acudir a tu médico, para que te realice una densitometría ósea. Es una prueba sencilla que mide la cantidad de calcio y otros tipos de minerales presentes en el hueso, ayudando a diagnosticar o descartar osteoporosis. Tener un régimen alimentario rico en calcio y vitamina D ayuda a que los huesos se mantengan fuertes.

¡No dejes que se debiliten tus huesos!

Humana®

PRHJW6NSP

Productos y servicios ofrecidos por Humana Insurance of Puerto Rico, Inc. Licencia # 00187-0009 y/o Humana Health Plans of Puerto Rico, Inc. Licencia # 00235-0008. Humana Insurance of Puerto Rico, Inc. y Humana Health Plans of Puerto Rico, Inc. ("Humana") cumplen con todas las leyes aplicables de derechos civiles federales y no discriminan por motivos de raza, color de la piel, origen nacional, edad, discapacidad o sexo.

English: ATTENTION: If you speak English, language assistance services free of charge are available to you. Call 1-866-773-5959 (TTY: 711).

Español (Spanish): ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-866-773-5959 (TTY: 711).