

## Toma nota:

Si eres mujer en etapa posmenopáusica toma en cuenta aspectos como: edad, tiempo transcurrido desde el inicio de la menopausia, si recibes o has recibido tratamiento de reemplazo estrogénico y si has tenido alguna fractura después de los 45 años.

## ¿Cómo prevenir la osteoporosis?

- Mantén un peso adecuado.
- Lleva una dieta rica en calcio (productos lácteos, vegetales, pescado, charales, almendras y nueces).
- Evita el consumo del tabaco, alcohol y café.
- Practica una rutina moderada de ejercicio.



Mayor información:  
Instituto de Seguridad Social  
del Estado de México y Municipios  
☎ 722 226 19 00,  
exts.: 135 10 61, y 135 10 69.



[www.issemym.gob.mx](http://www.issemym.gob.mx)

CE: 207/F/205/22

# ¿Qué es la osteoporosis y cómo prevenirla?



**issemym**

**EDOMÉX**  
DECISIONES FIRMES, RESULTADOS FUERTES.

## ¿Qué es la osteoporosis?

Es una enfermedad metabólica que debilita los huesos, volviéndolos frágiles y propensos a fracturas, debido a que disminuye la densidad de la masa ósea.

### ¿Sabías qué?

El hueso es un tejido vivo que constantemente se está regenerando.

La osteoporosis se presenta cuando el organismo no es capaz de regenerar los huesos y gran parte del hueso existente es eliminado por el cuerpo.

### Factores de riesgo:

- Falta de calcio necesario para la formación de los huesos.
- Escasez de vitamina D, necesaria para que el organismo absorba el calcio de la dieta.
- Disminución de los niveles de estrógeno en mujeres durante la menopausia.
- Decremento de la testosterona en los hombres de más de 60 años de edad.
- Antecedentes de fracturas.
- Alcoholismo y/o tabaquismo.
- Bajo peso corporal.
- Vida sedentaria.
- Enfermedades como: artritis reumatoide, problemas de tiroides y paratiroides.
- Largos tratamientos con cortisona.



Es importante realizarte una densitometría ósea. Si los resultados muestran la existencia del padecimiento, debes acudir al médico para recibir el tratamiento adecuado.

### Síntomas:

- No hay síntomas en las etapas iniciales, sin embargo pueden ocurrir fracturas sin saber que se tiene la enfermedad.
- Puede presentarse dolor en cualquier lugar de la columna, causado por fracturas en las vértebras que a menudo ocurren sin una lesión aparente.