

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.



DESCARGA Y COMPARTE



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

LA VERSIÓN DIGITAL
CE:000/O/000/00

¿Qué es la osteoporosis y cómo prevenirla?

¿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 realizarse 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.