



osteoporosis

descripción general

- Las fracturas por osteoporosis ocurren con mayor frecuencia en la cadera, muñeca o columna vertebral.
- El hueso es tejido vivo que se descompone y se reemplaza constantemente. La osteoporosis ocurre cuando la generación de hueso nuevo es más lenta que la pérdida de hueso viejo.
- La osteoporosis afecta a hombres y mujeres de todas las razas, pero las mujeres blancas y asiáticas, especialmente las mujeres mayores posmenopáusicas, son las que corren mayor riesgo. Los medicamentos, dieta saludable y ejercicios con peso pueden ayudar a prevenir la pérdida ósea o a fortalecer los huesos débiles.
- Típicamente, las etapas iniciales de la disminución de la masa ósea no presentan síntomas. Pero una vez que la osteoporosis debilita tus huesos, podrías tener signos y síntomas que incluyen los siguientes:
 - Dolor de espalda, provocado por una vértebra fracturada o aplastada.
 - Pérdida de estatura con el tiempo.
 - Una postura encorvada.
 - Un hueso que se rompe mucho más fácilmente de lo esperado.

- Es conveniente que hables con la o el médico sobre la osteoporosis si tuviste una menopausia temprana o si tomaste corticosteroides durante varios meses seguidos, o si cualquiera de tu padre o madre sufrió una fractura de cadera.
- Los huesos se encuentran en un estado constante de renovación: se desarrollan huesos nuevos y se descomponen los huesos viejos. Cuando eres joven, el desarrollo de huesos nuevos es más veloz que la descomposición de estos, por lo que la masa ósea aumenta. Después de los 20 años, este proceso se hace más lento y la mayoría de las personas alcanzan su masa ósea máxima a los 30 años. A medida que las personas envejecen, la masa ósea se pierde más rápido de lo que se crea.
- La probabilidad de desarrollar osteoporosis depende en parte de cuánta masa ósea obtuviste en tu juventud. La masa ósea máxima es en parte hereditaria y también varía según el grupo étnico. Cuanto mayor sea tu densidad ósea máxima, más tejido óseo tendrás "de reserva" y menor será la probabilidad de que tengas osteoporosis cuando envejeczas.

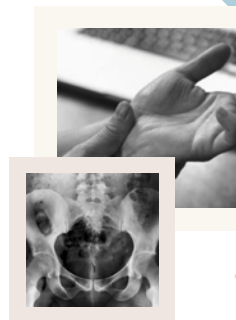
La osteoporosis hace que los huesos se debiliten y se vuelvan quebradizos, en tal medida que una caída o incluso una leve tensión, como agacharse o toser, pueden causar una fractura.



cuidatusaludósea

- En medicina, existen tres niveles de prevención en la salud: primaria, secundaria y terciaria. En cada uno de ellos, se generan acciones específicas que contribuyen al control de la enfermedad y sus secuelas.
- Tipos de prevención de una enfermedad:
 - **Primaria:** medidas orientadas a evitar la aparición de una enfermedad o problema de salud, mediante el control de los agentes causales y factores de riesgo.
 - **Secundaria:** medidas orientadas a detener o retardar el progreso de una enfermedad o problema de salud, ya presente en un individuo en cualquier punto de su aparición.
 - **Terciaria:** medidas orientadas a evitar, retardar o reducir la aparición de secuelas de una enfermedad o problema de salud.
- Así, entre más rápido sea aplicada la medida preventiva, será más efectiva en frenar el curso de la enfermedad o impedir que se desarrolle.

- En este sentido, información del Compendio de Osteoporosis de la Fundación Internacional de Osteoporosis (IOF por sus siglas en inglés), informa que existen algunas acciones que puedes llevar a cabo para prevenir la enfermedad:
 - **Niños, niñas y adolescentes:** asegurar una dieta nutritiva con la ingesta de cantidades adecuadas de calcio, evitar la malnutrición y la ingesta deficiente de proteínas, mantener un suministro adecuado de vitamina D, realizar actividad física periódica, evitar los efectos del tabaquismo pasivo.
 - **Adultos/as:** asegurar una dieta nutritiva con la ingesta de cantidades adecuadas de calcio, evitar la malnutrición, particularmente, dietas que provocan grandes descensos de peso y de trastornos alimentarios, mantener un suministro adecuado de vitamina D, realizar ejercicios con peso en forma periódica, evitar el tabaquismo y la exposición al humo del tabaco, evita el consumo excesivo de alcohol.



Ante cualquier enfermedad, es fundamental tomar una actitud preventiva para disminuir el riesgo, toda vez que, aparte de mejorar tu calidad de vida, evitas gastos financieros necesarios para su tratamiento.

prevención

- Las buenas fuentes de calcio incluyen las siguientes:
 - Productos lácteos bajos en grasa
 - Vegetales de hoja verde oscuro
 - Salmón enlatado o sardinas con espinas
 - Productos de soja, como el tofu
 - Cereales fortificados con calcio y jugo de naranja
- Si te resulta difícil obtener suficiente calcio de la dieta, considera tomar suplementos de calcio. Sin embargo, se asocia el consumo excesivo de calcio con los cálculos renales. Si bien todavía no está claro, algunos expertos sugieren que demasiado calcio, especialmente en suplementos, puede aumentar el riesgo de enfermedad cardíaca.
- La vitamina D mejora la capacidad del cuerpo para absorber el calcio y mejora de otras maneras la salud de los huesos. Las personas pueden obtener parte de su vitamina D gracias a la luz del sol, pero esto podría no ser una buena fuente si vives en latitudes altas, si estás recluso en casa, o si usas regularmente protector solar o evitas el sol debido al riesgo de padecer cáncer de piel.

- Las fuentes de vitamina D en los alimentos incluyen aceite de hígado de bacalao, trucha y salmón. Muchos tipos de leches y cereales vienen fortificados con vitamina D.
- El ejercicio puede ayudarte a fortalecer los huesos y retardar la pérdida ósea. Los ejercicios pueden beneficiar tus huesos sin importar cuándo comiences a hacerlos, pero lo mejor será si comienzas a ejercitarte regularmente de joven y continúas haciéndolo durante toda la vida.
- Combina ejercicios de entrenamiento de fuerza con ejercicios de levantamiento de pesas y de equilibrio. El entrenamiento de fuerza ayuda a fortalecer los músculos y los huesos de los brazos y la parte superior de la columna vertebral. Los ejercicios de soporte de peso, como caminar, trotar, correr, subir escaleras, saltar una soga, hacer esquí y practicar deportes de impacto, ayudan principalmente a los huesos de las piernas, las caderas y la parte baja de la columna vertebral. Los ejercicios de equilibrio como el taichí ayudan a reducir el riesgo de caídas, especialmente al envejecer.

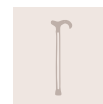
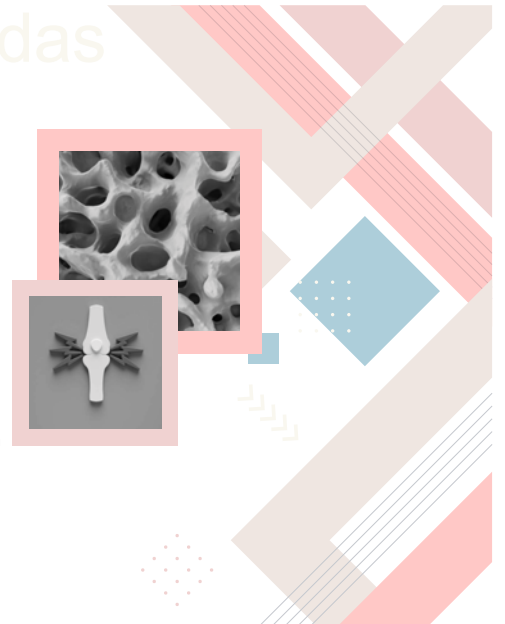
Calcio. Los hombres y mujeres que tienen entre 18 y 50 años necesitan 1000 miligramos de calcio al día. Esta cantidad diaria aumenta a 1200 miligramos cuando las mujeres cumplen los 50 años y los hombres, los 70.



evita caídas

- Aunque la probabilidad de caídas obedece a diferentes factores como la edad, debilidad muscular, falta de equilibrio, problemas de vista u oído o incluso por algún tipo de tratamiento farmacológico, te enlistamos algunas recomendaciones sugeridas para prevenir caídas.
 - Evita caminar sobre terrenos desiguales, en mal estado y resbaladizos, pon especial cuidado en los días con mucha humedad o lluvia.
 - Lleva zapatos a la medida, bien abrochados, cómodos, con cámara de aire para disminuir el impacto de la pisada y con suelas antideslizantes para que se agarren bien al suelo.
 - Evita el uso de chanclas.
 - Elimina en casa los posibles riesgos; por ejemplo, los cables de la electricidad sueltos en los pasillos, los flecos de las alfombras y manteles demasiado largos, entre otros.
 - Coloca antideslizantes tanto dentro como fuera de la regadera o tina, para apoyarte con seguridad al salir o entrar, de igual forma las barras de apoyo resultan de mucha ayuda.
 - Evita andar a oscuras. Trata de dejar una pequeña luz encendida

- o utiliza una linterna en caso de que debas levantarte por la noche. Se pueden utilizar también sensores de movimiento que dan luz de manera automática.
- Evita ponerte y quitarte las gafas, y si son bifocales presta atención a las escaleras.
- En el caso de sentirte inseguro/a a la hora de caminar, lleva un bastón o andador, sobre todo fuera de casa. Este tipo de dispositivos además de ayudarte para caminar te permiten mantener una postura erguida.
- Si tomas medicamentos consulta con tu médico/a los efectos secundarios.
- Los efectos neuromusculares del dolor, pueden provocar debilidad muscular en las piernas o ralentizar la respuesta frente a una caída
- Haz ejercicio para mejorar la capacidad funcional, además fortaleces piernas y brazos.
- Solicita a tu médico/a información sobre la mecánica corporal correcta para las actividades diarias, como levantarte de la cama y levantar objetos.



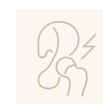
Aunque la probabilidad de caídas obedece a diferentes factores como la edad, debilidad muscular, falta de equilibrio, problemas de vista u oído o incluso por algún tipo de tratamiento farmacológico.

en México

- La osteoporosis es una enfermedad silenciosa que afecta a 10 millones de mexicanos/as; de éstos, 18% son mujeres entre los 35 y 65 años, de acuerdo con cifras divulgadas por la Secretaría de Salud.
- Según el Instituto Nacional de Rehabilitación, en México 1 de cada 3 mujeres y 1 de cada 5 hombres mayores de 50 años sufren fracturas por fragilidad de los huesos de cadera, muñeca o columna vertebral.
- Es una enfermedad crónica silenciosa de difícil detección, la osteoporosis es un padecimiento cada vez más común en nuestro país que afecta principalmente a personas mayores de 50 años, pero sobre todo a mujeres en la etapa posmenopáusica o con marcados antecedentes genético-hereditarios.
- La Organización Mundial de la Salud calcula que existen 500 millones de personas en el planeta que viven con la enfermedad. Los casos más frecuentes se encuentran relacionados con las etapas de la posmenopausia (los primeros síntomas se manifiestan después del quinto año a partir de la última menstruación) y la senil, en adultos/as mayores a los 75 años de edad.

- El estudio "An estimate of the worldwide prevalence and disability associated with osteoporotic fractures", publicado por la National Library of Medicine del National Center for Biotechnology Information, afirma que alrededor del mundo se produce una fractura cada tres segundos como consecuencia de dicho padecimiento.
- Se espera que para el año 2025 las fracturas de cadera ocasionada por osteoporosis alcancen la cifra de 2.6 millones en el ámbito mundial y para 2050 el número se duplique a 4.5 millones.
- La Norma Oficial Mexicana NOM-035-SSA2-2012, para la prevención y control de enfermedades y postmenopausia de la mujer. Criterios para brindar atención médica; en el numeral 6.1 referente a la prevención primaria alude a que, en la perimenopausia y la postmenopausia, las actividades de prevención primaria deberán estar encaminadas principalmente a lograr un estilo de vida saludable.

La osteoporosis es una enfermedad silenciosa que afecta a 10 millones de mexicanos/as; de éstos, 18% son mujeres entre los 35 y 65 años, de acuerdo con cifras divulgadas por la Secretaría de Salud.





Contacto



Opiniones

Gobierno del Estado de México
Secretaría de Salud

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica
y Control de Enfermedades
Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,
Toluca, Estado de México, C.P. 50150
Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y
realizar comentarios, visítanos en:

www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/
correo: cevece@salud.gob.mx

o síguenos por:

