

afecciones médicas y estilo de vida

- La osteoporosis es más probable que ocurra en personas que tienen lo siguiente:
 - Bajo consumo de calcio. La falta de calcio a lo largo de la vida juega un papel importante en el desarrollo de la osteoporosis. Una dieta baja en calcio contribuye a la disminución de la densidad ósea, la pérdida ósea temprana y un mayor riesgo de fracturas.
 - Trastornos de la alimentación. La restricción extrema de la ingesta de alimentos y el bajo peso debilitan los huesos tanto en hombres como en mujeres.
 - Cirugía gastrointestinal. La cirugía para reducir el tamaño del estómago o para extirpar parte del intestino limita la cantidad de superficie disponible para absorber nutrientes, entre ellos el calcio. Estas cirugías incluyen aquellas para ayudarte a perder peso y para otros trastornos gastrointestinales.
- El riesgo de osteoporosis es mayor en personas que tienen ciertos problemas médicos, que incluyen los siguientes:
 - Enfermedad celíaca

- Enfermedad intestinal inflamatoria
- Enfermedad renal o hepática
- Cáncer
- Mieloma múltiple
- Artritis reumatoide
- Estilo de vida sedentario. Las personas que pasan mucho tiempo sentadas tienen un mayor riesgo de presentar osteoporosis que las que son más activas. Cualquier ejercicio con peso y actividades que promuevan el equilibrio y la buena postura son beneficiosos para los huesos, pero caminar, correr, saltar, bailar y levantar pesas parecen ser particularmente beneficiosos.
- Consumo excesivo de alcohol. El consumo regular de más de dos bebidas alcohólicas al día aumenta el riesgo de osteoporosis.
- Consumo de tabaco. El papel exacto que desempeña el tabaco en la osteoporosis no está claro, pero se demostró que el consumo de tabaco debilita los huesos.

Bajo consumo de calcio. La falta de calcio a lo largo de la vida juega un papel importante en el desarrollo de la osteoporosis. Una dieta baja en calcio contribuye a la disminución de la densidad ósea, la pérdida ósea temprana y un mayor riesgo de fracturas.



prevención de la osteoporosis

- La buena nutrición y el ejercicio regular son esenciales para mantener los huesos sanos durante toda la vida.
- 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.
- 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
- 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

- recluido 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.
- La mayoría de las personas necesita al menos 600 unidades internacionales (UI) de vitamina D por día. A partir de los 70 años, la recomendación aumenta a 800 UI por día.
- 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 continuas haciéndolo durante toda la vida.



La buena nutrición y el ejercicio regular son esenciales para mantener los huesos sanos durante toda la vida.

en México

- La OMS 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 personas adultas mayores a los 75 años de edad.
- A nivel nacional, una de cada 12 mujeres y uno de cada 20 hombres mayores de 50 años sufrirán una fractura de cadera en lo que les resta de vida. Se estima que la cantidad anual de fracturas de cadera aumentará de 29 mil 732 casos en 2005 a 155 mil 874 en 2050, el manejo de la osteoporosis incluye medidas no farmacológicas y farmacológicas.
- Las fracturas de cadera son las mejor documentadas debido a su alta morbilidad, mortalidad e impacto económico. Del 12% al 20% de las personas que sufren una fractura de cadera mueren en el primer año, de las y los sobrevivientes, la mitad queda con discapacidad parcial y el 10% con discapacidad. El factor de riesgo se refiere a cuando se presenta una fuerte influencia genética como la mamá, la tía o la hermana que han sufrido de osteoporosis; las personas tendrán una alta predisposición a padecer la enfermedad en proporciones que pueden ir desde 50 hasta 85%.

- El Estudio: "Caracterización de osteopenia y osteoporosis en una población de adultos y adultas mexiquenses mediante densitometría central", de la revista Investigación Clínica Mexiquense señala que el 23% de la población estudiada fue menor a 40 años; donde se presentaron pocos casos de osteopenia u osteoporosis a partir de los 30 años en mujeres y a partir de los 40 en hombres. El valor de -T score obtenido en el estudio de densitometría ósea en la columna lumbar y cadera arrojó que el 33.57% de las mujeres presentó osteopenia, el 25.54% osteoporosis en la región lumbar. En los hombres, el 21.42% presentó osteopenia y únicamente el 3.57% osteoporosis. La prevalencia de osteopenia fue de 10.2% y de 8.7% en osteoporosis en el grupo de 50-59 años de edad.
- Concluyeron de la muestra estudiada, que al menos el 57% mostró alguna de las dos afecciones de osteopenia u osteoporosis. Las mujeres se ven más afectadas que los hombres a edades más tempranas (40 años), además que los principales factores de riesgo para la osteoporosis fueron el Índice de Masa Corporal (IMC), bebidas de cola, tener más de 5 años con la menopausia y ser mayor de 60 años, especialmente en la región lumbar que en la región de la cadera.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), casi 3 millones de personas sufren fractura de cadera cada año, de las cuales hasta 200 mil mueren a consecuencia de la misma. Una de cada cuatro de esas fracturas se registra en América Latina y Asia.



Nota: este tríptico es impreso en papel reciclable



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:

