

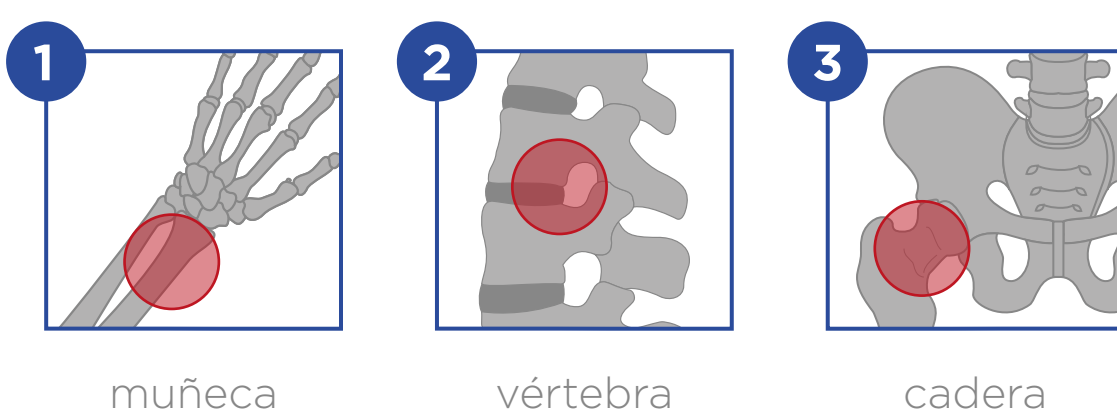
Osteoporosis

La osteoporosis es una enfermedad ósea muy frecuente, en donde los huesos se debilitan y se fracturan ante traumatismos mínimos.

COMO SE MANIFIESTA

La osteoporosis es enfermedad asintomática. Puede presentar dolor de espalda o pérdida de altura causada por aplastamientos vertebrales.

Las fracturas por osteoporosis se caracterizan por ocurrir ante traumas mínimos como una caída de su propia altura. Las más frecuentes son la fractura de **muñeca (1)**, de **vértebra (2)** y de **cadera (3)**, ésta última la más temida.

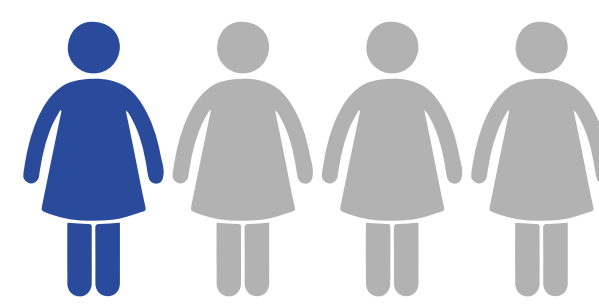


muñeca

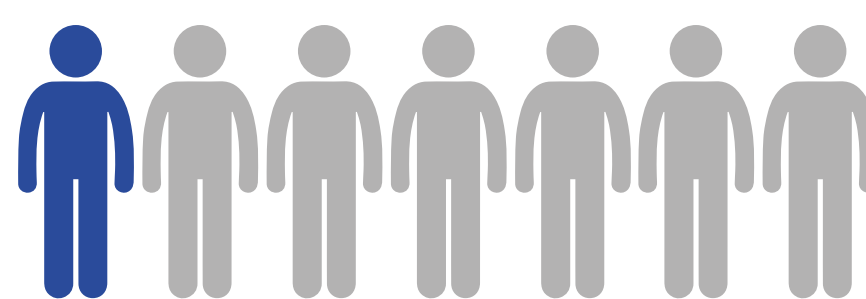
vértebra

cadera

LA OSTEOPOROSIS SEGÚN EL GÉNERO



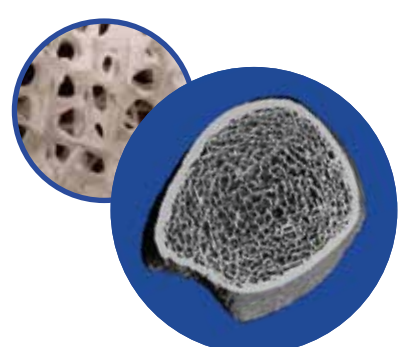
1 de cada 4 mujeres padecen osteoporosis



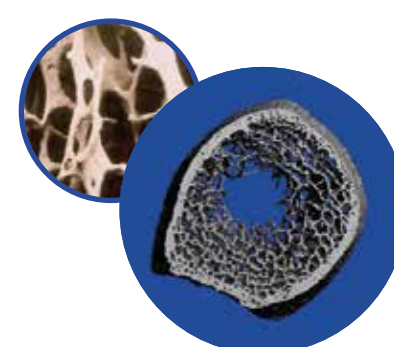
1 de cada 7 hombres padecen osteoporosis

NUESTROS HUESOS A LO LARGO DE LA VIDA

La masa ósea del esqueleto se va logrando a lo largo de la infancia y la adolescencia hasta que se completa su pico máximo entre los 20 y 30 años de edad.

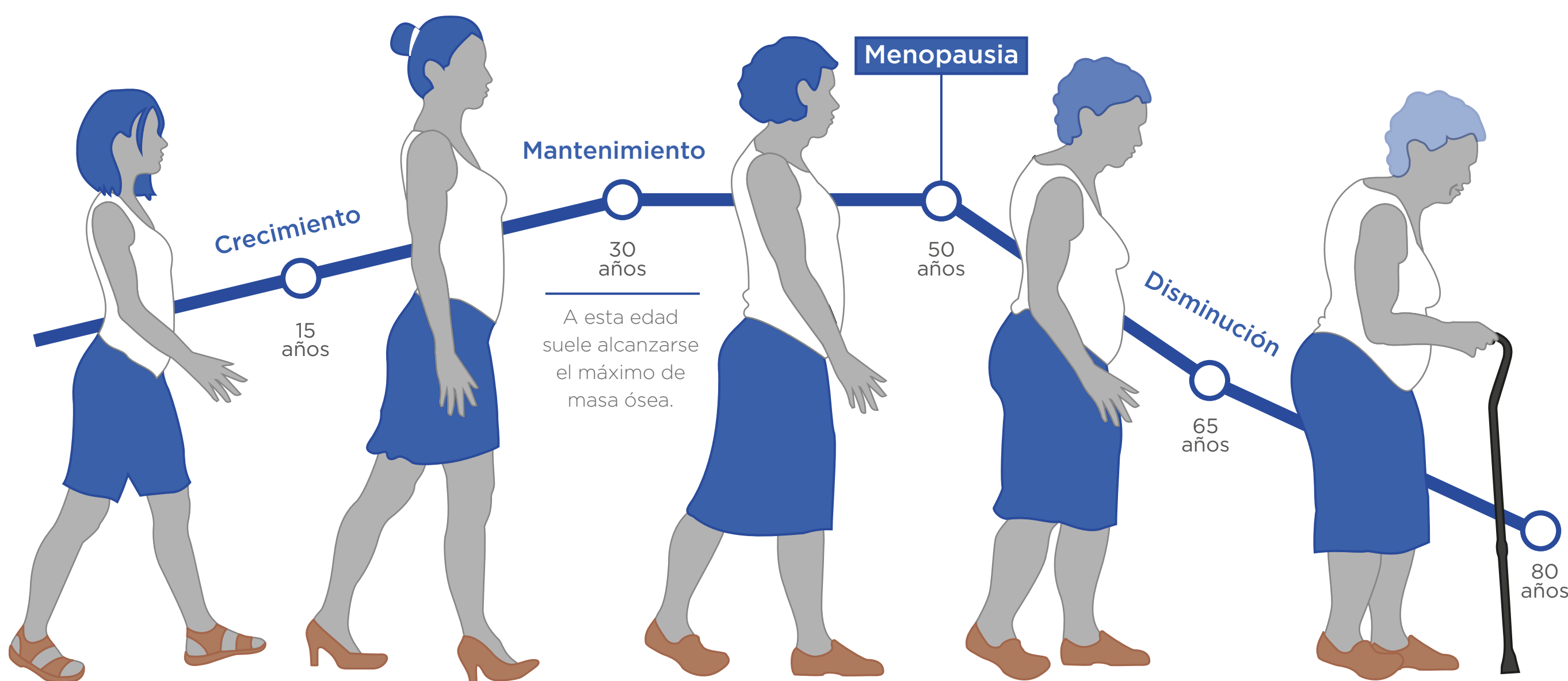


El hueso va incrementando su fortaleza hasta los 30 años aproximadamente y luego se mantiene estable.



hueso con osteoporosis

Se altera la micro estructura y aumenta la porosidad del hueso haciéndolo más frágil.



FACTORES DE RIESGO

FIJOS

- Edad
- Sexo femenino
- Antecedentes familiares
- Fractura previa
- Etnia
- Menopausia temprana

MODIFICABLES

- Alcohol
- Tabaquismo
- Bajo peso (IMC)
- Mala alimentación
- Sedentarismo
- Baja ingesta de calcio
- Deficiencia de Vitamina D
- Caídas frecuentes

OTRAS CAUSAS

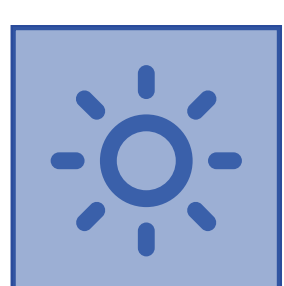
- Trastornos alimenticios
- Trastornos endocrinológicos (hiper/hipoparatiroidismo, sind. Cushing, hipogonadismo, diabetes)
- Trastornos gastrointestinales (celiaquía, cirugía bariátrica)
- Trastornos hematológicos
- Artritis reumatoidea
- Enfermedades genética
- Uso de determinadas drogas (corticoides, anticoagulantes, etc)

COMO PREVENIR LA OSTEOPOROSIS



CALCIO

Ingerir de 1 a 1,5 gr. diarios, se logra consumiendo 2 a 3 porciones de lácteos.



VITAMINA D

Exponerse al sol 15 min. 3 veces por semana o consumir suplementos, según prescripción médica.



EJERCICIO

Realizar actividad física (con peso mejor) 3 veces por semana.

CONTROL Y SEGUIMIENTO



Consulta con un médico especialista



Estudios por imágenes (densitometría y rayos)



Estudios de laboratorio

IDIM
SOMOS
NUESTROS
PACIENTES