



**PUEBLA**

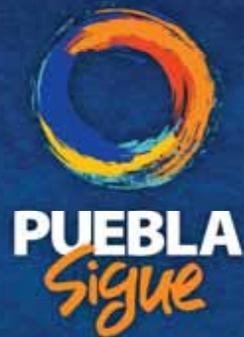
*Sigue*

GOBIERNO DE PROGRESO



**20 de octubre**  
**Día Mundial de la**  
**OSTEOPOROSIS**

“Mujeres fuertes hacen mujeres más fuertes”



SECRETARÍA  
**SALUD**  
SERVICIOS DE SALUD DEL  
ESTADO DE PUEBLA  
GOBIERNO DE PROGRESO

# Día Mundial de la Osteoporosis

20 de Octubre

## Monitor de la Salud



## ÍNDICE

- I Introducción**
- II Día Mundial de la Osteoporosis**
- III Osteoporosis durante el climaterio**
- IV Factores de riesgo para fractura y osteoporosis**
- V Diagnóstico**
- VI Tratamiento**
- VII Preguntas frecuentes sobre osteoporosis**
- VIII Clínica del climaterio y osteoporosis**
- IX Recomendaciones y medidas preventivas en la infancia y adolescencia**



## I Introducción

El 20 de octubre es el Día Mundial de la Osteoporosis (Osteoporosis significa hueso poroso) La cual constituye un importante problema de Salud Pública debido a su asociación con fracturas por fragilidad. Las fracturas osteoporóticas contribuyen a un deterioro en la calidad de vida, discapacidad, una mayor mortalidad y un alto costo económico en la atención ya que los cuidados debe empezar durante la infancia y continuar durante toda la vida, el tratamiento y cuidado de sus huesos.

La Osteoporosis es una enfermedad del metabolismo del hueso que se caracteriza por la disminución de la masa ósea y deterioro de la arquitectura ósea, que conducen a la fragilidad del hueso con un consecuente incremento del riesgo de fracturas.

Una de las armas que tenemos para prevenir esta enfermedad es el fortalecimiento óseo en edades tempranas, de esta manera el riesgo de padecer Osteoporosis en la adultez se reduce un 50%.

La OMS ha catalogado a la osteoporosis como una de las epidemias de este siglo. Las fracturas osteoporóticas son la principal consecuencia de esta patología y es la causa de las estancias hospitalarias más prolongadas en mujeres mayores de 45 años, por encima del cáncer de mama, la diabetes o el infarto de miocardio. De hecho, se calcula que una de cada tres mujeres de más de 50 años sufrirá al menos una fractura osteoporótica a lo largo de su vida.



## II

## Osteoporosis durante el climaterio

La osteoporosis es una enfermedad que hace más frágiles a los huesos y es común durante el envejecimiento. En el climaterio, las mujeres experimentan mayor osteoporosis por la falta de hormonas sexuales o estrógenos. Por esto, los huesos tienen más riesgo de romperse durante el climaterio.

Para disminuir la osteoporosis, es importante que realices ejercicio diariamente y que comas suficiente calcio presente en leche, yoghurt, queso y vegetales de hoja verde.



**¡Pregunta a tu médico si te recomienda tomar suplementos de calcio y si debes realizarte algún examen especial como la densitometría ósea para investigar si tienes osteoporosis!**



- **Existen dos tipos de Osteoporosis**

Tipo 1 o Postmenopáusica

Tipo 2 o de tipo Senil

La tendencia de osteoporosis se eleva para ambos sexos, estimándose que en el 2015 habrá tantas fracturas en hombres como en mujeres, esto es debido al aumento de esperanza de vida, la masa ósea aumenta desde el nacimiento hasta alcanzar un valor máximo alrededor de los 30-35 años (pico de masa ósea), a partir de ese momento empieza a reducirse lentamente principalmente en la mujer hasta un 30% o 50% siendo inferior la pérdida en el hombre porque se agrava después de la menopausia

- **FRACTURA DE CADERA**

La fractura de cadera representa la consecuencia mas devastadora de la osteoporosis ya que requiere manejo hospitalario, este tipo de fractura es mas ocurrente en la tercera edad y con mayor presencia en mujeres (80%).

- **FRACTURA VERTEBRAL**

Las fracturas vertebrales son una manifestación importante de osteoporosis alrededor del 70% de estas fracturas son asintomáticas y es necesario descartarse por diagnostico y criterio medico, existe perdida de la altura y dolor constante.

- **Fractura de Muñeca**

Se observa principalmente posterior a 5 años de la menopausia se presenta en mayor proporción en mujeres que en hombres este tipo de fractura (7 mujeres por 1 hombre).



## Factores de riesgo para fractura y osteoporosis

La osteoporosis es una enfermedad que no presenta síntomas, por ello es importante que tomes en cuenta los siguientes factores de riesgo:

- Tabaquismo
- Uso de corticoides por más de tres meses
- Baja ingesta de calcio
- Consumo de alcohol
- Baja de peso
- Déficit estrogénico antes de los 45 años
- Alteraciones visuales
- Demencia
- Caídas recientes
- Baja actividad física
- Historia de fractura
- Historia de fractura osteoporótica en un familiar de primer grado





## IV Diagnóstico

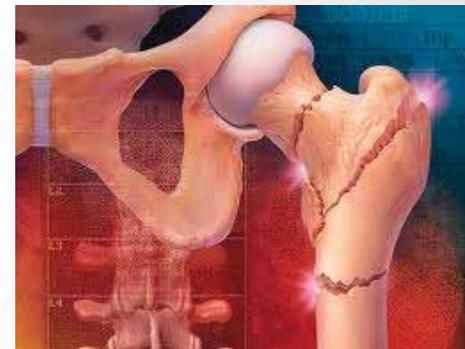
### Densitometría ósea

La medición de densidad ósea puede ser usada para establecer o confirmar el diagnóstico de osteoporosis y predecir el riesgo futuro de fracturas. A menor densidad mineral ósea mayor riesgo de fractura.

La medición de densidad mineral ósea puede ser efectuada en cualquier sitio, pero el cuello del fémur es el sitio que predice mejor el riesgo de fractura de cadera y el de otros sitios esqueléticos. De tal manera, las recomendaciones están basadas en la densidad del cuello del fémur.

La densidad mineral ósea predice el riesgo de fracturas, las indicaciones de densitometría ósea son:

- Mujeres sobre 65 años.
- Mujeres postmenopáusicas con uno o más factores de riesgo.
- Mujeres postmenopáusicas que hallan presentado alguna fractura.





## V

## Tratamiento

Es una unión entre medidas generales y tratamiento farmacológico.

La dieta debe garantizar el aporte diario de calcio (1.00-1500 mg) y de vitamina D (800 UI). Cuando la dieta no es capaz de asegurar este aporte es preciso añadir suplementos farmacológicos. También es recomendable una adecuada ingesta de proteínas.

La práctica habitual de actividad física ha demostrado tener un efecto positivo sobre la masa ósea. Las actividades de sobrecarga, incluso el caminar, tienen mayor efecto positivo sobre los huesos que aquellos ejercicios en los que el individuo no soporta el propio peso, tales como natación o ciclismo. Ejercicios tales como caminar, correr, marchar, subir escaleras, bailar y levantar pesas son los mejores.

Es importante también que se abandone el consumo de tabaco o de cualquier otro hábito tóxico.

Otros fármacos disponibles para el tratamiento de la osteoporosis son:

- La **calcitonina** por vía intranasal
- Los **estrógenos**, cuya indicación debe ser cuidadosamente valorada por el médico
- El **raloxifeno**, que es un modulador selectivo de los receptores estrogénicos
- La **teriparatida**, que estimula la formación ósea



## VI

### Preguntas frecuentes

#### ¿Cuándo se manifiesta la osteoporosis en las mujeres?

El riesgo de sufrir fracturas óseas aumenta después de la menopausia. Alrededor del 40 por ciento de las mujeres posmenopáusicas sufre alguna fractura causada por la osteoporosis.

#### ¿Cuáles son las fracturas más frecuentes asociadas a la osteoporosis?

La fractura de cadera, la vertebral y la de muñeca.

#### ¿Cómo se puede prevenir la osteoporosis?

La prevención de la osteoporosis debe iniciarse desde la infancia. El consumo diario de alimentos ricos en calcio, como la leche y productos lácteos; junto con una actividad física regular, contribuyen a adquirir y mantener una masa ósea suficiente.

#### ¿Tienen los hombres la misma probabilidad de sufrir osteoporosis?

Aunque también los hombres pueden padecer osteoporosis, el riesgo es menor que en las mujeres.

#### ¿Cuándo debo empezar a considerar la prevención de la osteoporosis?

Desde la infancia. La masa ósea máxima se alcanza en torno de los 20 a los 25 años y a partir de los 30 los huesos empiezan a perder resistencia. A los 90 años, una mujer puede haber perdido hasta el 50 por ciento de su masa ósea.



PUEBLA  
Segue

SECRETARÍA  
SALUD  
SERVICIOS DE SALUD DEL  
ESTADO DE PUEBLA  
GOBIERNO DE PROGRESO

VII

## Clínica del climaterio y osteoporosis

Es un Servicio dependiente del Hospital de la Mujer de los Servicios de Salud del Estado de Puebla que se encarga de evaluar de manera particular, estudiar, diagnosticar, tratar y prevenir las complicaciones del climaterio y de la osteoporosis.

Se rige bajo la GUÍA DE PRACTICA CLÍNICA, ATENCIÓN DEL CLIMATERIO Y MENOPAUSIA, EVIDENCIAS Y RECOMENDACIONES. Numero de Registro: SS-019-08. La GUIA DE REFERENCIA RAPIDA. ATENCION DEL CLIMATERIO Y MENOPAUSIA

Se ubica en el Antiguo Camino a Guadalupe Hidalgo, número 11350 Col. Agua Santa. C.P. 72490

Los teléfonos son: 2223950925

El correo electrónico: [hmpgineco@hotmail.com](mailto:hmpgineco@hotmail.com)



## VIII

# Recomendaciones y medidas preventivas en la infancia y adolescencia

- Realización de ejercicio físico mediante la práctica de un deporte como:
  - Atletismo
  - Baloncesto
  - Fútbol
- No fumar
- Exposición solar de unos 30 minutos diarios
- Evitar tratamientos con corticoide
- Consumo de calcio en la dieta 1.500 mg/día
  - Leche
  - Col
  - Brócoli
  - Frutas secas
  - Naranjas
  - Almendras
  - Quesos



- Disminuir el consumo de sodio
- No consumir alcohol o cafeína
- Vitamina D
  - Aceite de bacalao
  - Sardinas enlatadas
  - Champiñones
  - Leche
  - Manteca
  - Yema de huevo fresco
  - Quesos
- No consumir dietas hiperproteicas.
- Dieta rica en:
  - Calcio
    - Sardina
    - Verduras Verdes
    - Frutos Secos
    - Ajonjolí, Linaza, Amaranto
  - Vitamina D
    - Atún de lata en aceite
  - Fibra soluble
    - Manzana
  - Leguminosas
  - Naranja
  - Kiwi
  - Leche y lácteos
  - Champiñones
  - Calabaza
  - Ciruelas



- Preferir alimentos como
  - Manzana, peras, plátanos, mandarinas, espinacas, acelga, puerros, pimientos, almendras, pescados, condimentar con perejil, cilantro, romero, tomillo, laurel
  - Ya que son alimentos cardioprotectores
- Disminuir la ingestión diaria de sodio, menor a 2.4 gr por día.
- Moderar el consumo de cafeína.
- No fumar
- Exposición diaria al sol en forma indirecta máximo 15 minutos.
- Hacer actividad física, iniciando 10 a 20 minutos diarios, hasta completar un mínimo de 30 minutos todos o casi todos los días de la semana.
- Exposición diaria al sol en forma indirecta máximo 15 minutos.
- Práctica regular de ejercicio físico moderado mínimo 3 veces por semana.
  - caminar durante una hora al día
  - Ejercicios con apoyo de peso



- Evitar tratamiento con corticoides
- Suprimir el consumo de alcohol y tabaco
- Restringir la sal, cafeína, refrescos, chocolates y dietas hiperproteicas.
- Evitar el consumo de sedantes
- La ingestión de calcio recomendada en mayores de 50 años es de 1.500 mg/día y la dosis de **vitamina D** recomendada es de 800 UI/día



**PUEBLA**  
*Sigue*

SECRETARÍA  
**SALUD**  
SERVICIOS DE SALUD DEL  
ESTADO DE PUEBLA  
GOBIERNO DE PROGRESO

## Directorio

**Arely Sánchez Negrete**

Secretaria de Salud y Director General  
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

**José Antonio Martínez García**

Subsecretario de Salud y Coordinador  
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

**Leandro Hernández Barrios**

Director de Salud Pública y Vigilancia Epidemiológica  
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

**Elaborado por:**

Coordinación del Complejo Médico Sur

**Editado por:**

Departamento de Promoción de la Salud  
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla