



¿Qué le **ofrece** **Madrid Salud?**

Si es usted mayor de 65 años o de menor edad pero tiene factores de riesgo para tener osteoporosis, en los Centros de Madrid Salud **le ofrecemos una valoración y estudio del riesgo** de tenerla, así como las medidas y recomendaciones que usted debe seguir para mantener sus huesos más fuertes.

¡¡INFÓRMESE!
902 333 010

Osteoporosis
La salud
no tiene edad



¡Cuidese!

Más información en Líneamadrid:

010Líneamadrid
munimadrid.es

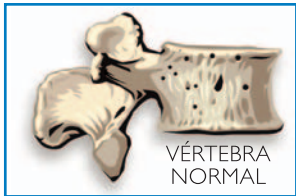

INSTITUTO DE SALUD PÚBLICA Prevención y Promoción
www.madridsalud.es

Osteoporosis
La salud
no tiene edad

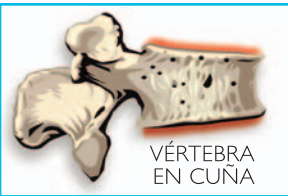


¡Cuidese!





VÉRTEBRA NORMAL



VÉRTEBRA EN CUÑA

¿Qué es la osteoporosis?

Es una enfermedad silenciosa, debida a una pérdida de calcio en los huesos que se hacen más frágiles, por lo que aumenta el riesgo de fracturas.

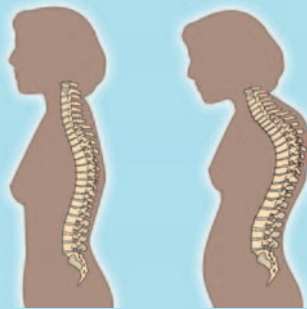


Figura A: tejido óseo normal. Figura B: tejido óseo afectado por osteoporosis

¿Cómo se diagnóstica la osteoporosis?

La osteoporosis no suele dar síntomas hasta que aparecen las complicaciones: fracturas vertebrales, de cadera o muñeca fundamentalmente.

El diagnóstico, antes de que se produzcan las complicaciones, lo debe realizar su médico teniendo en cuenta su edad y los otros factores de riesgo. La prueba para el diagnóstico es la densitometría.



Columna Normal / Columna Cifótica

¿Qué factores la favorecen?

Aunque en ocasiones está producida por otras enfermedades, la mayoría de las veces tiene relación con ciertos factores, los más importantes son:

- **Sexo**, es más frecuente en la mujer después de la menopausia
- **Edad**, aumenta con la edad, sobre todo a partir de los 65 años
- **Ejercicio físico**, la falta de ejercicio físico, -sedentarismo-, favorece la pérdida de calcio
- **Peso**, un índice de masa corporal bajo (relación peso/estatura), menor de 20
- **Ingesta escasa** en alimentos ricos en calcio (leche y sus derivados)
- **Menopausia precoz**.
- **Ausencia** de la regla durante meses sin relación con el embarazo
- Toma de algunos medicamentos, sobre todo **corticoides**
- **Tabaquismo** y abuso de **alcohol**



¿Qué hacer para prevenir la osteoporosis?

Hay factores que no podemos variar, como la edad y el sexo. La única forma de prevenir la osteoporosis, es actuar sobre aquellos otros factores que están en relación con un incremento de la pérdida de calcio.

Lo que podemos hacer es:

- **Ejercicio físico**, aeróbico, como caminar, bailar, etc., es fundamental para mantener unos huesos fuertes.
- **Dieta rica** en alimentos con alto contenido de **calcio** (leche y derivados, frutos secos, etc) y **vitamina D** (pescados azules, garantizar una exposición prudente al sol, etc), restricción del alcohol.
- **Medicamentos**, su médico debe vigilar si la medicación que usted toma puede producir osteoporosis

Además de esta medidas generales, si tiene usted una falta de calcio aunque no tenga osteoporosis, su médico le indicará si debe de tomar alguna medicación específica, como suplementos de calcio y/o vitamina D.