

**20 de octubre**

**DÍA INTERNACIONAL  
DE LA LUCHA CONTRA  
LA OSTEOPOROSIS**



**Gobierno de Puebla**  
*Hacer historia. Hacer futuro.*



**Secretaría  
de Salud**



**@SaludGobPue**



**ss.puebla.gob.mx**



Secretaría  
de Salud  
Gobierno de Puebla

## Índice

- I. **Día Mundial de la Osteoporosis**
- II. **Osteoporosis durante el climaterio**
- III. **Factores de riesgo para fractura y osteoporosis**
- IV. **Diagnóstico**
- V. **Tratamiento**
- VI. **Preguntas frecuentes sobre osteoporosis**



Secretaría  
de Salud  
Gobierno de Puebla

## I.- Día Mundial de la Osteoporosis

Este día sirve para difundir esta enfermedad a la que no se le presta la debida atención, ya que los cuidados deberían 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.



Secretaría  
de Salud  
Gobierno de Puebla

## 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, yogurt, 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!**



### III.- 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



**Hueso sano**



**Hueso con  
osteoporosis**



## 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 hayan 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.



Secretaría  
de Salud  
Gobierno de Puebla

## VI.- Preguntas frecuentes sobre osteoporosis

### ¿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.





Secretaría  
de Salud  
Gobierno de Puebla

### **¿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.



Secretaría  
de Salud  
Gobierno de Puebla

## Directorio

**José Antonio Martínez García**

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

**José Fernando Huerta Romano**

Subsecretario de Salud Zona "B" y Coordinador  
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

**Virginia Vital Yep**

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

**Alfonso Humberto García Córdova**

Subdirector de Salud Pública  
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

**Elaborado por:**

Departamento de Salud Reproductiva  
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

y

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