

## DIAGNOSTICO

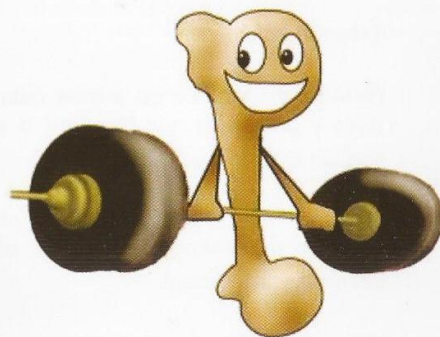
Generalmente la osteoporosis no se detecta hasta que aparecen síntomas clínicos claros, como la reducción de la estatura y las fracturas. Estas se producen normalmente en las vértebras torácicas y lumbares, el cuello, el fémur y el radio distal. Al tratarse de una enfermedad asintomática, hasta la presentación de sus complicaciones óseas es necesario un diagnóstico precoz, que viene inducido por la historia clínica, análisis de factores genéticos, nutricionales, ambientales y factores de riesgo, así como la determinación de marcadores bioquímicos de edad ósea y la medida del contenido mineral óseo mediante densitometría ósea Periférica.



## CUIDE SUS HUESOS



## CALCIO



**OBRA SOCIAL DE  
EMPLEADOS DE LA  
MARINA MERCANTE**

**MARINA MERCANTE**  
RNOS: 1-1160-5

## OSTEOPOROSIS



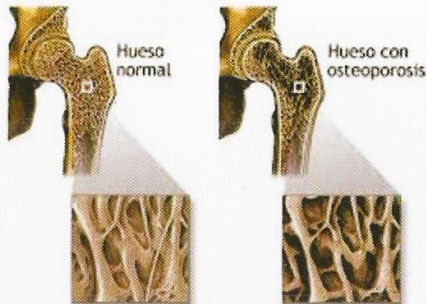
Bartolomé Mitre 3776 -C.A.B.A.-CP: 1201  
Te.: 4981-8181 / 8549 / 8762  
auditoriamédica@gmail.com

## OSTEOPOROSIS

### ¿Qué es la osteoporosis?

La osteoporosis es un proceso de disminución ósea y de su resistencia. Esta enfermedad relacionada con los huesos puede avanzar en silencio sin dar síntomas, aunque una vez que se empieza a desarrollar entre los síntomas de su existencia se incluyen el dolor de espalda por causa desconocida, la pérdida de estatura, las fracturas recurrentes o bien la existencia de una fractura a consecuencia de un traumatismo mínimo.

Como la pérdida de masa ósea no presenta síntomas evidentes, a menudo no se detecta la osteoporosis durante años, hasta que no se han producido una o varias fracturas. La osteoporosis puede provocar fracturas de columna, dolorosas e incapacitantes, que dan lugar a una pérdida de estatura y provocan dolor y una postura inclinada hacia adelante.



ADAM

## MARINA MERCANTE PREVENIR ES CURAR

### FACTORES DE RIESGO

Una mayor probabilidad de desarrollar osteoporosis se relaciona con:

- Menopausia precoz, natural o quirúrgica.
- Consumo de alcohol o cafeína.
- Tabaquismo.
- Períodos de amenorrea, artritis reumatoide y problemas que bloquean la absorción intestinal de calcio.
- Dieta pobre en calcio por períodos prolongados, especialmente durante la adolescencia y la juventud.
- Vida sedentaria.



## SUGERENCIAS

### 10 sugerencias para prevenir la osteoporosis:

- 1- Ingerir suficiente calcio con una dieta balanceada.
- 2- Ingerir suficiente vitamina D.
- 3- No realizar "dietas de hambre"
- 4- Hacer ejercicio periódicamente.



- 5- No fumar.
- 6- Controlar la ingesta de cafeína, el exceso de sal, proteínas y fósforo.
- 7- No ingerir alimentos con fibras vegetales en exceso
- 8- Limitar el consumo de bebidas cola.
- 9- Moderar el consumo de alcohol.
- 10- Evitar medicamentos que disminuyan la masa ósea.