

# Día de la Osteoporosis

El 28 de febrero, de cada año, será el Día Nacional de la Lucha contra la Osteoporosis, según lo establece una Resolución del Ministerio de Salud, publicada en el diario oficial "El Peruano".



**La osteoporosis es el tipo más común de las enfermedades óseas**

Esta molestia se caracteriza por el adelgazamiento del tejido óseo

**A Persona joven** **B Mujer mayor**

**Algo más que debe conocer de este padecimiento**

**La enfermedad** se produce cuando el organismo no es capaz de formar hueso nuevo

**Otras** de sus posibles causas, además de la edad, es el hipertiroidismo y el cáncer de hueso

**Por lo general**, la pérdida, ocurre de manera gradual en un período de dos años. Ahí se producen fracturas

**La columna vertebral** se debilita al envejecer y se hace la curva más trágil

**Cadera normal** Así luce la cavidad ósea de una persona que no sufre de la enfermedad

**Cadera dañada** Los huesos van perdiendo su tejido óseo y con el tiempo, se vuelven porosos

**Cadera rota** La cadera se debilita lentamente y luego se presentan fracturas, a causa de la fragilidad

© 2010, Medscape - Diseño editorial HDV

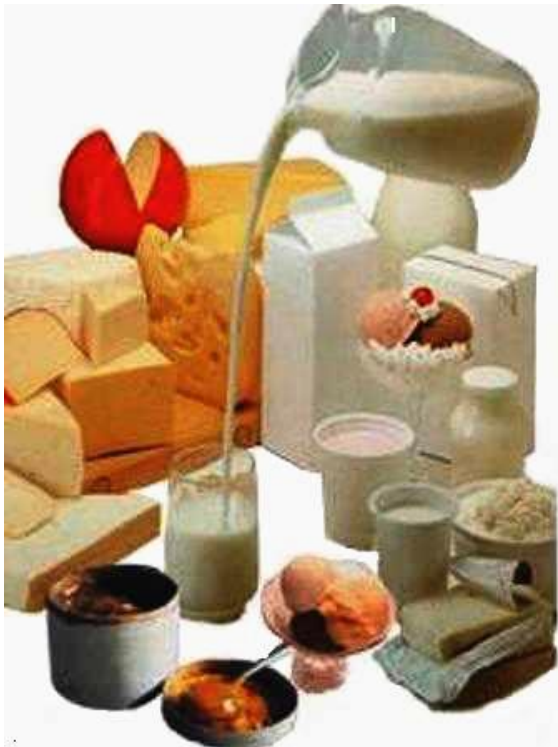
La osteoporosis es una enfermedad que debilita los huesos, haciéndolos más propensos a las fracturas que ocurren principalmente como resultado del envejecimiento normal, a partir de los 70 años, pero puede aparecer antes de tiempo. Incluso a los 40, debido a una pobre formación de los huesos durante la adolescencia o por una gran pérdida de calcio óseo durante la adultez.

# Día de la Osteoporosis

Para prevenir la osteoporosis recomendamos a nuestros pacientes ingerir una alimentación rica en calcio, que incluya tres porciones diarias de leche, queso, yogur o productos fortificados, y un alimento rico en vitamina D (lácteos, yema de huevo). Asimismo es importante mantenerse activo y en movimiento, caminando, subiendo escaleras, bailando o haciendo deporte durante 30 minutos cada día, así se incrementará la dureza de los huesos.



La pérdida de altura y aspecto encorvado de una persona con osteoporosis resultado de colapso parcial de vértebras debilitadas.



Es necesario recordar a los pacientes que la delgadez extrema, como en la anorexia, interrumpe la producción de hormonas femeninas, ocasionando una menor fijación del calcio en los huesos. Fumar es peligroso para los huesos, ya que puede acelerar el inicio de la menopausia. Tomar bebidas alcohólicas en exceso interfiere con la asimilación del calcio, a la vez, propicia su salida de los huesos, por ello es importante seguir nuestras recomendaciones e ingerir comidas sanas