



Hacienda
Secretaría de Hacienda y Crédito Público



nacional financiera

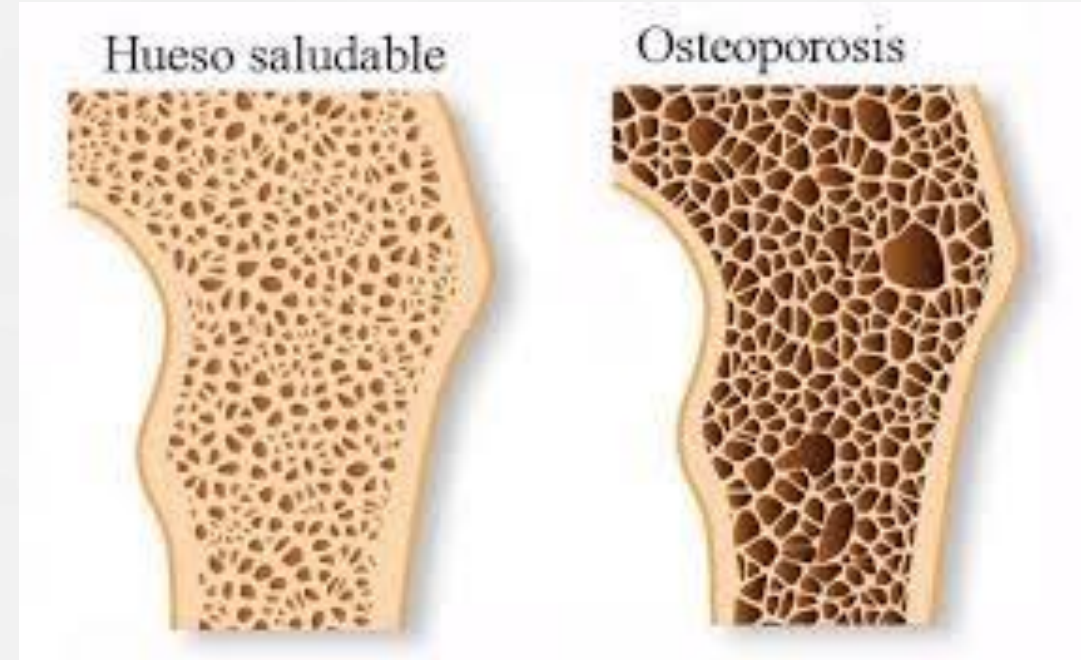
OSTEOPOROSIS



2025
Año de
**La Mujer
Indígena**

DEFINICIÓN

- La osteoporosis se caracteriza por:
 - **Disminución de la masa ósea y deterioro de la microarquitectura del hueso,**
 - Incremento en la fragilidad ósea y susceptibilidad a fracturas.



EPIDEMIOLOGÍA

- Afecta 500 millones de personas en el mundo
- Afecta:
 - 1 de cada 3 mujeres
 - 1 de cada 5 hombres
- En México:
 - 3 segundos ocurre una fractura
 - Afecta a 10 millones de personas



2025
Año de
La Mujer
Indígena



FACTORES DE RIESGO



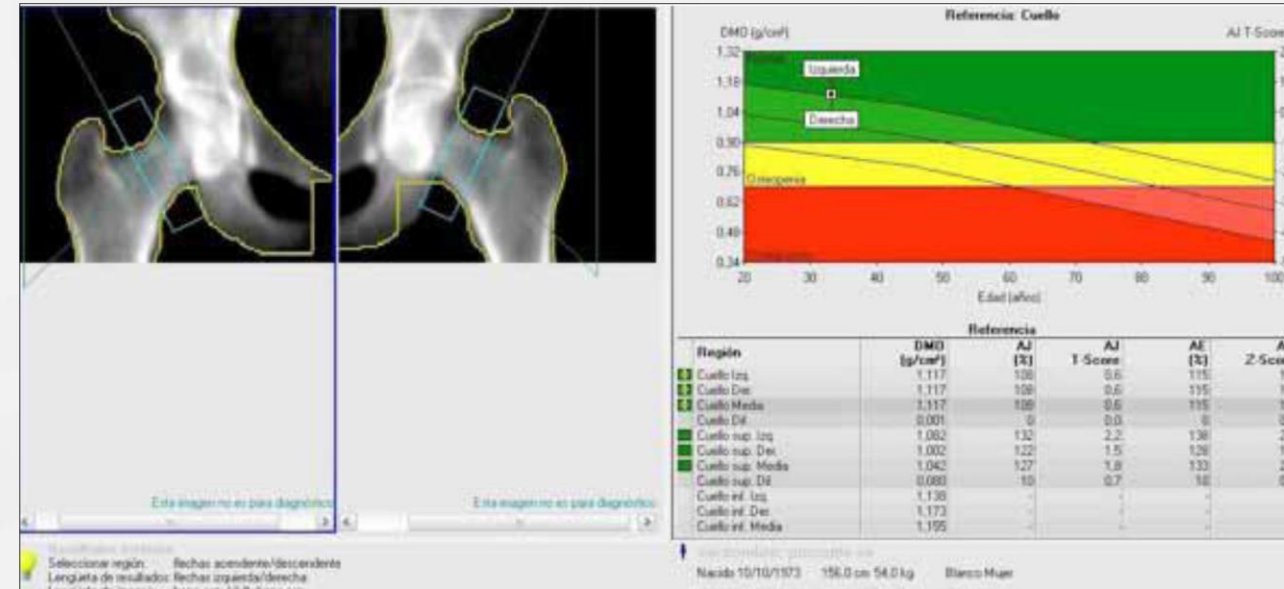
- Padres con fractura de cadera.
- Fractura previa.
- Peso bajo.
- Uso crónico de glucocorticoides.
- Enfermedades Autoinmunes (Artritis Reumatoide).
- Tabaquismo.
- Consumo excesivo de alcohol.



DIAGNÓSTICO

Unión de:

- Factores de riesgo
- Interrogatorio
- Radiografías (si es necesario)
- **DENSITOMETRÍA ÓSEA DE CADERA Y COLUMNA**



2025
Año de
La Mujer
Indígena



¿Quiénes son candidatos para este estudio?

- Toda mujer mayor de 65 años.
- Hombres mayores de 70 años.
- Mujeres y hombres menores de 65 años con factores de riesgo para el desarrollo de fracturas.





Tratamiento farmacológico: indicaciones

- Mujeres posmenopáusicas y hombres mayores a 65 años con:
 - Osteopenia y fractura de bajo impacto (columna o cadera)
- Probabilidad de fractura a 10 años del 20% en columna, fémur, húmero o carpo y del 3% en cadera
- Fractura de columna o cadera detectada
- El tratamiento será valorado por el médico





Tratamiento no farmacológico

- Calcio: se recomienda consumir entre 1000-2000 mg de calcio elemental.
- Alimentos ricos en Calcio:
 - Leche/productos lácteos 1 vaso.
 - Pescado seco (charales) 1 taza.
 - Yogurt
 - Vegetales de hoja verde.
- Vitamina D se recomienda consumir entre 600-800 UI/día.
- Baño solar de 15 minutos diarios (9 o 10 am).
- El plan nutricional estará a cargo del área de nutrición del Servicio Médico Institucional





Tratamiento no farmacológico

- Prevención de caídas.
- Evitar consumo o excesivo de bebidas alcohólicas.
- Dejar de fumar.
- Revisar con su médico tratante el uso de cualquier fármaco que cause sedación (Ejemplo: medicamentos para dormir).



