

Tratamiento

Además de los medicamento. Los médicos recomiendan una dieta que incluya:

- Calcio
- Vitamina D
- Calcio



Prevención

Personas de todas las edades pueden prevenir la osteoporosis siguiendo hábitos saludables entre los que se incluyen:

- Dieta:
 - Sana
 - Balanceada
 - Rica en calcio y vitamina D
- No fumar
- No beber

Ofrecemos servicios a personas con el plan de MI Salud, Medicare Advantage, la mayoría de los planes médicos privados y personas sin planes médicos.



NEOMED CENTER, INC.

Gurabo

Tel. (787) 737-2311

San Lorenzo

Tel. (787)715-3620

Aguas Buenas

Tel. (787)316-0008

Trujillo Alto

Tel. (787)737-2311

Referencias:

www.webconsultans.com

www.medlineplus.com

Por Educadora en Salud/2014



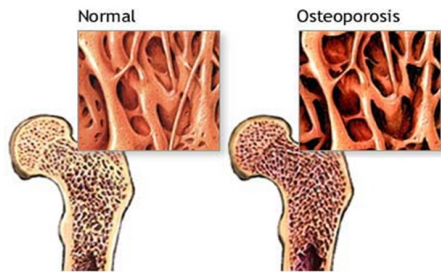
Osteoporosis



Educación en Salud

Osteoporosis

Es una enfermedad común que afecta los huesos y causa que se debiliten. Puede causar fracturas en la columna, la cadera y la muñeca por una simple caída e incluso estornudar o toser.



ADAM.

Durante la vida, nuestros huesos se regeneran constantemente. Los huesos del cuerpo alcanzan su máxima densidad y fuerza al llegar a los 30 años de edad. A partir de esta edad nuestro cuerpo empieza a perder más masa ósea de la que se regenera.

Causas

- Envejecimiento
- Factores genéticos
- Dieta pobre en calcio
- Ser mujer
- Medicamentos
- El exceso de alcohol, tabaco y café
- Inactividad física

Síntomas

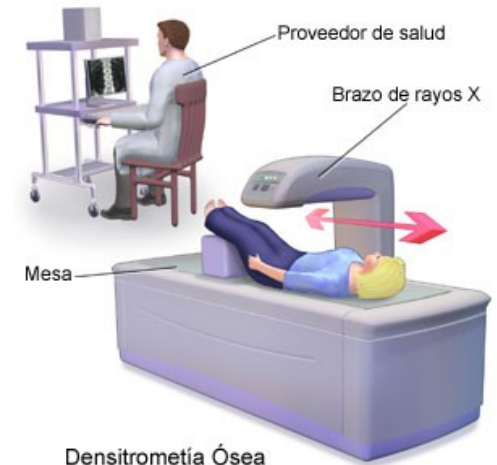
Puede suceder que una persona no sepa que tiene osteoporosis hasta que sus huesos se debiliten tanto que un *esfuerzo*, un *golpe* o una *caída* provoquen *fractura*.

Las *fracturas* principalmente afectan:

- Las caderas
- Las vertebras
- Los brazos



Diagnóstico



- Historia clínica
- Exploración física
- Radiografía
- Laboratorio
- Densitometría Ósea
 - Como valor de referencia se utiliza el promedio de la densidad mineral ósea (cantidad de calcio y otros minerales que hay en una sección del hueso) de la mujer adulta joven sana.