



PERÚ

Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables

Dirección de Personas Adultas Mayores



PROGRESO PARA TODOS

BOLETIN INFORMATIVO

“60 Años y Más”

Vol. 12, Nº 01, Feb. 2013

LA OSTEOPOROSIS

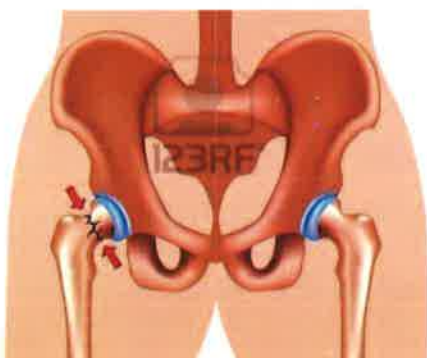
¿Qué es la Osteoporosis?

Es una enfermedad del hueso, que se caracteriza porque existe disminución de la masa ósea (proteínas y minerales), esto hace que el hueso se vuelva más poroso y frágil.



¿Qué consecuencias tiene en las personas mayores?

¡La fractura de los huesos! Puede haber fractura de muñeca, cadera o columna. El 30% de personas con fractura de cadera se vuelve dependiente; por eso es importante la prevención.



PREVENCIÓN DE OSTEOPOROSIS EN PERSONAS ADULTAS MAYORES

Amigos y Amigas de todo el territorio nacional, reciban nuestros más afectuosos saludos. En esta ocasión, continuando con nuestra labor de seguir difundiendo una edición más del Boletín “60 Años y Más”, y en el marco del “Día Nacional de Lucha contra la Osteoporosis” (28 de febrero), les presentamos este boletín dedicado a reflexionar sobre aspectos preventivos en torno a la osteoporosis, que es una enfermedad que afecta a muchas personas adultas mayores del país.

Reflexionaremos sobre un conjunto de recomendaciones para prevenir la osteoporosis, de una manera didáctica y amena, para que pueda ser fácilmente compartida.

Los CIAM y la Prevención de Osteoporosis

Los Centros Integrales de Atención al Adulto Mayor – CIAM, que funcionan en las municipalidades provinciales y distritales del país, deben incorporar en sus planes de trabajo, un conjunto de actividades relacionadas con la prevención de la osteoporosis y de los factores de riesgo que condicionan su aparición.

Hueso Sano



Hueso con Osteoporosis



MIMP

Envejecimiento y Osteoporosis en el Perú

El Perú está en un proceso de envejecimiento poblacional, con aumento de la esperanza de vida, que bordea los 74 años como promedio nacional.

El diagnóstico de osteoporosis aumenta con la edad, y si cada vez existen más personas mayores, entonces aumentarán los casos de osteoporosis, lo que ocasionará un problema de salud pública, con incremento del gasto estatal y familiar.



Osteoporosis y Género

La osteoporosis afecta a 1 de cada 3 mujeres.

A los 65 años afecta al 30% de mujeres y al 10% de varones.

A partir de los 80 años, el 70% de mujeres tiene osteoporosis.

Afecta al 30% de mujeres con menopausia.

Según la OMS, el 40% de mujeres mayores de 50 años sufrirá alguna fractura relacionada con la osteoporosis.

¿Cuáles son los principales factores de riesgo de la Osteoporosis?

La edad.- a mayor edad mayor es el riesgo de padecer osteoporosis, porque con el paso de los años disminuye la masa ósea.



El sedentarismo.- la poca actividad física provoca pérdida de masa ósea.

La alimentación pobre en calcio.- porque no permite reponer el requerimiento diario de calcio que necesitamos.

El consumo de alcohol y tabaco.- disminuyen la densidad mineral del hueso.

El consumo de café, té y bebida con cola.- la cafeína de estas bebidas hace perder calcio, al expulsarlo por la orina.



Las personas delgadas.- el tejido adiposo es un protector de los huesos, por eso las personas delgadas tienen más posibilidad de tener osteoporosis.

El consumo de ciertos medicamentos.- como los corticoides, y hormonas tiroideas.

La menopausia.- porque disminuye la hormona llamada estrógeno, lo que provoca un desequilibrio entre las células que "producen hueso" (osteoblastos) y las células que "destruyen hueso" (osteoclastos).

Algunas enfermedades.- como el hipertiroidismo, diabetes, alcoholismo, artritis reumatoide.

“60 Años y Más”

¿Cómo podemos saber si tenemos Osteoporosis? ¿Cómo se diagnostica? ¿Existe tratamiento?

Diagnóstico.- la osteoporosis se diagnostica por medio de una densitometría ósea, que viene a ser la exploración de la masa del hueso. Se realiza con la ayuda de un equipo llamado densitómetro.

Tratamiento.- existen medicamentos que han demostrado aumento de la masa ósea, como el alendronato, pero deben ser recetados por el médico/a.



Contenido aproximado de calcio en algunos alimentos

Alimento	Porción	Calcio (en mg)
Leche descremada	1 taza	300
Leche entera	1 taza	276
Yogur natural sin grasa	1 taza	490
Espinacas cocidas	1 taza	260
Acelgas cocidas	1 taza	100
Brócoli cocido	1 taza	90
Higos secos	5 unidades	135
Almendras crudas	100g	250
Queso fresco	1 tajada (35g)	300
Sardina fresca	100g	50
Sardina enlatada con la espina	100g	314
Merluza fresca	100g	37
Atún en lata	100g	27
Naranja	1 taza	30

Usted puede elegir los alimentos para tener una dieta rica en calcio, pero recuerde que es siempre importante solicitar los consejos de una nutricionista.

Vitamina D y Osteoporosis

- La principal función de la Vitamina D es fijar el calcio de los alimentos a los huesos.
- La Vitamina D se encuentra en alimentos de origen animal: leche, huevos, pescados grasos (trucha, caballa, atún).
- La Vitamina D se produce naturalmente en el cuerpo después que se expone a la luz solar.



Requerimiento diario de calcio y vitamina D en las personas adultas mayores

- Calcio: 1200 mg de citrato de calcio.
- Vitamina D: 800 UI (como vitamina D3 o colecalciferol).
- El consumo de los suplementos combinados de calcio + vitamina D, han demostrado reducir la pérdida de densidad mineral en los huesos y disminuir las fracturas.
- Los suplementos de calcio y vitamina D deben ser recetados por un médico/a, porque primero se debe pasar por una evaluación.

¡No Automedicarse!





PERÚ

Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables

Dirección de Personas Adultas Mayores



PROGRESO PARA TODOS

BOLETIN INFORMATIVO

“60 Años y Más”

Vol. 12, Nº 01, Feb. 2013

LA OSTEOPOROSIS

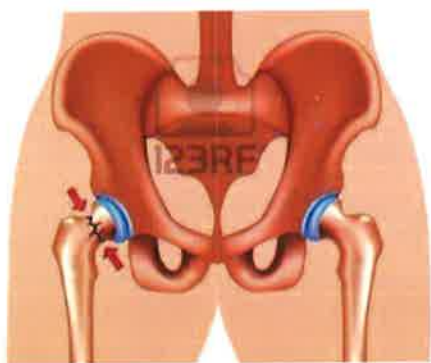
¿Qué es la Osteoporosis?

Es una enfermedad del hueso, que se caracteriza porque existe disminución de la masa ósea (proteínas y minerales), esto hace que el hueso se vuelva más poroso y frágil.



¿Qué consecuencias tiene en las personas mayores?

¡La fractura de los huesos! Puede haber fractura de muñeca, cadera o columna. El 30% de personas con fractura de cadera se vuelve dependiente; por eso es importante la prevención.



PREVENCIÓN DE OSTEOPOROSIS EN PERSONAS ADULTAS MAYORES

Amigos y Amigas de todo el territorio nacional, reciban nuestros más afectuosos saludos. En esta ocasión, continuando con nuestra labor de seguir difundiendo una edición más del Boletín “60 Años y Más”, y en el marco del “Día Nacional de Lucha contra la Osteoporosis” (28 de febrero), les presentamos este boletín dedicado a reflexionar sobre aspectos preventivos en torno a la osteoporosis, que es una enfermedad que afecta a muchas personas adultas mayores del país.

Reflexionaremos sobre un conjunto de recomendaciones para prevenir la osteoporosis, de una manera didáctica y amena, para que pueda ser fácilmente compartida.

Los CIAM y la Prevención de Osteoporosis

Los Centros Integrales de Atención al Adulto Mayor – CIAM, que funcionan en las municipalidades provinciales y distritales del país, deben incorporar en sus planes de trabajo, un conjunto de actividades relacionadas con la prevención de la osteoporosis y de los factores de riesgo que condicionan su aparición.

Hueso Sano



Hueso con Osteoporosis



MIMP