

• Deben alimentarse bien

# MUJERES CORREN MÁS RIESGO DE OSTEOPOROSIS QUE LOS HOMBRES

• Fumar y tomar alcohol en exceso son dos factores de riesgo

EFRÉN LÓPEZ MADRIGAL

[elopez@prensalibre.co.cr](mailto:elopez@prensalibre.co.cr)

Fotos: photo.com /

Rafael Murillo

**L**a mujer mayor de 35 años debe empezar a consumir suplementos para incrementar la cantidad de calcio en su organismo y al llegar a la menopausia debe cambiar su rutina diaria para mejorar su salud.

Dentro de los factores de riesgo para ellas, está el sedentarismo, el fumado y el consumo excesivo de alcohol, que llevan a un decaimiento en el calcio que podría afectar sus huesos de una forma más rápida.

“Mucha gente no lo cree, pero la delgadez en extremo, también es un factor de riesgo para la osteoporosis. Cuando se tiene un bajo peso, el tejido graso es endocrinológicamente activo y eso provoca esta enfermedad a una edad más temprana”, informó el médico especialista Daniel Álvarez.

El especialista agregó que en promedio, una de cada tres mujeres padece de osteoporosis y en el ca-

so de los hombres uno de cada cinco. Además, que la mayoría de los pacientes sufren problemas en su columna vertebral, cadera y muñecas.

## MEJORE SU SALUD

**L**a osteoporosis es una enfermedad que afecta tanto a hombres como mujeres

## CONSEJOS

- Haga por lo menos media hora de ejercicio por día
- Las mujeres deben consumir suplementos alimenticios con calcio
- Comer y tomar derivados lácteos todos los días
- Comer vegetales verdes como el brócoli, la vainica y lechuga
- Eliminar el cigarro
- No excederse en el consumo de alcohol
- Si padece de menopausia debe tener más cuidado con la alimentación y los ejercicios



*Un consejo es visitar regularmente al médico para controlar este padecimiento.*