

MILLONES DE MUJERES SON MÁS PROPENSAS A PADECER DE OSTEOPOROSIS



Se estima que entre un 8 y diez por ciento de la población es diagnosticada con algún tipo de diabetes.

• Medicina preventiva es ejercicio y un mejor estilo de vida

EFRÉN LÓPEZ MADRIGAL

elopez@prensalibre.co.cr

Fotos: Luis Morales/ Rafael Murillo

La salud de millones de mujeres se ve afectada por causas hereditarias, por falta de ejercicios y buena alimentación, lo que lleva a que un gran porcentaje de ellas sea atendido por enfermedades como osteoporosis, diabetes e hipertensión.

El médico del Hospital Metropolitano, Felipe Herrera, informó que el 90 por ciento de las patologías que se atienden son vistas por medicina general y muchas de estas se pueden evitar con un mejor estilo de vida y disminuir la ingesta de sal, frituras, embutidos, grasas y exceso de azúcares.

Herrera insistió en que dependiendo de la edad y padecimiento, las mujeres deben hacerse una densitometría ósea, exámenes de sangre, hemograma, ultrasonido del abdomen y practicarse un perfil lipídico, para descartar cualquier padecimiento que afecte su salud.

osteoporosis, nueve son mujeres y es un mal que crece cuando son fumadoras, sedentarias, sufren de alguna fractura en la cadera, muñeca o columna o simplemente cuentan con un antecedente familiar.

En ortopedista del Hospital Metropolitano, Rodrigo Sequeira, informó que para evitar la osteoporosis se debe consumir calcio y mucha vitamina D por medio de exposición moderada al sol y con la ingesta de mariscos como el salmón y el pescado. Sequeira recomendó que los pacientes vulnerables deben realizarse la densitometría ósea cada dos años. Además, si la mujer realiza ejercicios esta condición se puede revertir.

"Las mujeres deben hacerse un chequeo anual para descartar cualquier mal que afecte su salud. Lo recomendable es hacerlo una vez al año", Felipe Herrera, médico general.



Las lesiones por osteoporosis son frecuentes en cadera, muñeca y columna. Esa es una señal que el paciente padece de la enfermedad.



“De diez personas que tienen osteoporosis, nueve son mujeres y es muy frecuente en mayores de 60 años, principalmente cuando se tiene un antecedente familiar”,

Rodrigo Sequeira,
ortopedista.

MEJORAR SU SALUD



Yo me cuido bastante y trato de hacerme un chequeo al año. A veces es complicado por lo caros que son pero se hace el sacrificio”

Leticia Romero.



Lo más importante es estar atenta de los cambios corporales, principalmente cuando una supera esa edad”,

Carolina Alfaro.



Considero que las mujeres nos tenemos que cuidar más por todos los cambios que experimenta nuestro cuerpo”

Mireya Alvarez.

ENFERMEDAD COMÚN

Uno de los padecimientos más frecuentes entre las mujeres es la osteoporosis con un porcentaje por encima de los varones. De cada diez casos de