

•Son más frecuentes en la columna, muñeca y columna vertebral

# OSTEOPOROSIS GENERA FRACTURAS CON HACER SIMPLES MOVIMIENTOS



No hay que permanecer mucho tiempo de pie, ya que los músculos de la espalda y la cintura experimentan mucha tensión por luchar contra la gravedad.



No se debe flexionar forzosamente el tronco hacia delante, el aumento de carga



"La osteoporosis se produce por una pobre adquisición de masa ósea durante la adolescencia y una pérdida ósea acelerada después de la quinta década de vida", Rodrigo Sequeira, médico ortopedista del Hospital Metropolitano.

## ¿CÓMO SE PREVIENE LA OSTEOPOROSIS?

- ✓ Con un estilo de vida saludable desde los primeros años de vida.
- ✓ Realizar actividad física que fortalezca los huesos y músculos.
- ✓ Evitar o cesar el fumado y la ingesta del alcohol.

•Especialmente en los adultos mayores de 65 años y puede causar la muerte

EFRÉN LÓPEZ MADRIGAL

elopez@prensa Libre.co.cr

Foto: Rafael Murillo y Photos.com

**E**n el país se carece de una estadística nacional sobre la cantidad de personas que padece osteoporosis, pero se conoce que hay afectación en una de cada tres mujeres después de la menopausia y uno de cada cinco varones mayores de 50 años de edad.

Cuando se padece de osteoporosis el hueso ha perdido considerablemente la calidad, esto se da por un deterioro de la microarquitectura del hueso y una reducción importante de los minerales, por lo que se pierde masa ósea y se presenta un aumento en la fragilidad de los huesos.

Para reducir el riesgo se pueden consumir alimentos ricos en calcio como espinacas, brócoli, berros, garbanzos, lentejas, sardinas frescas, mejillones, almejas, salmón, huevos. Sin embargo, la mejor fuente siguen siendo los productos

lácteos y sus derivados.

#### DAÑOS

Las fracturas más conocidas por esta enfermedad son las vertebrales, antebrazo, columna vertebral, cuello del fémur y cadera. Estas son las que suceden sin que medie un trauma importante

“Cuando el hueso tiene osteoporosis es porque ha perdido considerablemente la calidad por un deterioro de la microarquitectura del hueso y por una reducción importante de la calidad de los minerales. Por estas razones se pierde masa ósea y hay un aumento en la fragilidad”, explicó Rodrigo Sequeira, médico ortopedista del Hospital Metropolitano.

Sequeira informó que cerca del 75 por ciento de las fracturas de cadera, columna vertebral y antebrazo suceden en personas mayores de 65 años y lo más recomendable a esas edades, es hacerse una densitometría para medir la densidad ósea de la persona y diagnosticar adecuadamente la enfermedad.

Las personas que tienen este tipo de enfermedad deben consultar al médico si desean iniciar una rutina de ejercicio. Cuando

- ✓ Ingerir al menos 1.200 mg de calcio diarios.
- ✓ Revisión constante para los adultos mayores.
- ✓ Chequeos preventivos para cualquier persona con factores de riesgo de osteoporosis.
- ✓ Evitar la vida sedentaria

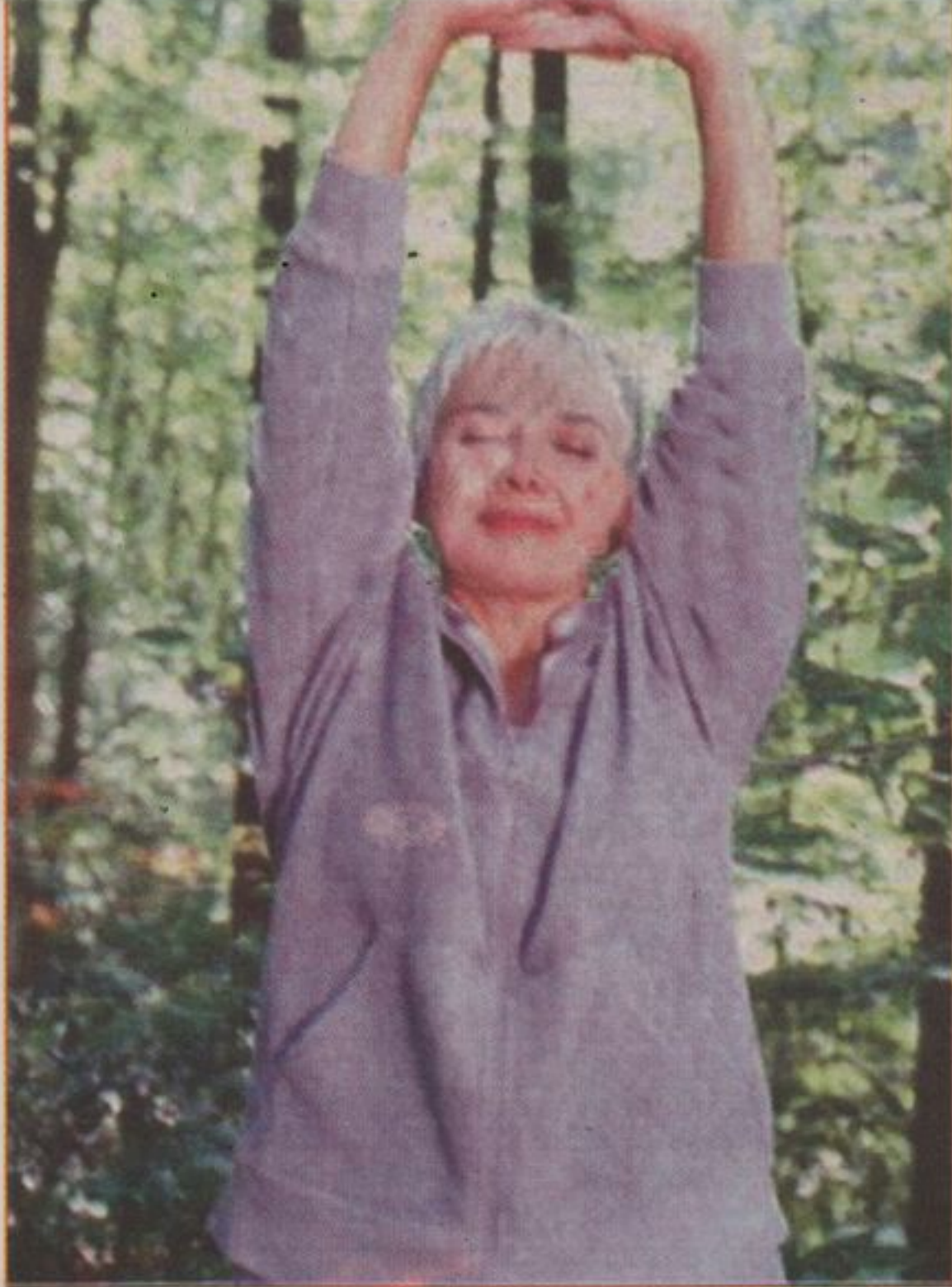
Fuente: Rodrigo Sequeira, ortopedista del Hospital Metropolitano.

#### NO TEMA A LA DENSITOMETRÍA

**E**n este examen se utiliza tecnología de rayos X para medir la densidad mineral. El paciente será acostado en una cama y recibirá una pequeña dosis de radiación ionizante para que el médico brinde un diagnóstico. No es doloroso y se hace en pocos minutos.

una persona tiene osteoporosis es importante no forzar la columna para evitar que se deforme o se fracture.

A pesar de todas estas previsiones la única manera de prevenir las fracturas es con medicamentos exclusivos para aumentar la densidad del hueso.



Después de realizar los ejercicios es conveniente la relajación de los grupos musculares que trabajaron así como de las zonas que se sientan tensas, con ejercicios de relajación.