Publicado en el 04/10/2016

# [Osteoporosis, el problema de muchos mexicanos](http://www.notasdeprensa.es)

## Osteoporosis, la enfermedad que está conquistando en México, ha afectado a millones de mexicanos y todo el mundo, siendo el problema en los huesos, se pierde la movilidad del movimiento, provocando lesiones y riesgos en la densidad de tejido óseo, aumenta la posibilidad de tener cualquier tipo de lesión en el cuerpo, normalmente afecta a edades mayores, sin embargo, ha habido un aumento en todas las edades

 La osteoporosis es la enfermedad más común de los huesos que afecta a cerca de millones de personas en todo el mundo y se caracteriza por la pérdida de minerales en la estructura ósea, provocando su fragilidad y riesgos de fracturas y lesiones. Hasta hace poco tiempo esta enfermedad, que "adelgaza" los huesos era considerada como parte natural del envejecimiento y era aceptada como las canas y las arrugas. Sin embargo, se ha determinado que no tiene nada de natural, tampoco lo es perder 10 centímetros de estatura o fracturarse un hueso simplemente por toser, abrazar a alguien, por una caída a nivel del piso o por un trauma mínimo. La mejor noticia es que este padecimiento puede prevenirse y tratarse. Incluso cuando la enfermedad está presente. Las principales medidas preventivas son: una dieta rica en antioxidantes (brócoli, jitomate, zanahoria) y en lácteos; ejercicio físico, evitar la delgadez extrema, el consumo de alcohol, tabaco, y las bebidas con cafeína (café y refrescos de cola. Al informar lo anterior, la  delegación estatal del ISSSTE, precisó que la osteoporosis es un problema global que se incrementa significativamente conforme la población del mundo aumenta y envejece, razones por las cuales se le ha llamado la «epidemia silenciosa». Dijo que en las mujeres la pérdida de hueso puede empezar desde la juventud. A partir de los 25 años de edad el hueso empieza a disminuir su densidad, al perder minerales en mayor volumen que el que se deposita, debido a lo cual los huesos sufren un proceso de debilitamiento. No se conocen exactamente las razones por las que esto ocurre, sin embargo el riesgo de osteoporosis depende de la velocidad actual de la pérdida de minerales en los huesos y, por supuesto, de la fortaleza que previamente se haya conseguido. Las mujeres son quienes más lo padecen. Esta patología avanza en forma silenciosa y si no se detecta progresa hasta que el paciente eventualmente presenta alguna fractura, que puede ocurrir en la columna vertebral, la articulación de la muñeca o la cadera, que son los sitios más frecuentes de resentir daños. Estos hechos suceden con mayor evidencia alrededor de la séptima u octava década de la vida si no se detiene su progresión a través del tratamiento médico. Las principales causas de la osteoporosis son el bajo consumo de calcio en la adolescencia y en la etapa adulta, la inactividad física, el tabaquismo, el alcoholismo, el consumo excesivo de bebidas con cafeína y la desnutrición o delgadez. El contenido de esta nota fue publicado por elheraldoslp.com.mx

**Datos de contacto:**

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/osteoporosis-el-problema-de-muchos-mexicanos](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Internacional Medicina Nutrición



[**http://www.mexicopress.com.mx**](http://www.notasdeprensa.es)