

# Día Mundial de la **MENOPAUSIA**

Es importante **evaluar** y **prevenir** la salud de las mujeres

Conocer cómo **enfrentar** los problemas de la Salud y **prevenir** sus consecuencias

# Día Mundial de la **Osteoporosis**

**Fabio Sánchez Escobar**

MD. Ginecólogo Endocrinólogo

Conferencia a pacientes  
Octubre 20 de 2015

# Día Mundial de la Osteoporosis

## Osteoporosis y Riesgo de Fracturas

Es importante **evaluar** y **prevenir** la salud de las mujeres

Conocer cómo **enfrentar** los problemas de la Salud y **prevenir** sus consecuencias

**Fabio Sánchez Escobar**

MD. Ginecólogo Endocrinólogo

# Preguntas para el público

- **Quien se ha fracturado?**
- **Quien tiene diagnóstico de osteoporosis?**
- **Cree que la fractura que ha sufrido se debe a osteoporosis?**
- **Quien sabe que es la osteoporosis?**

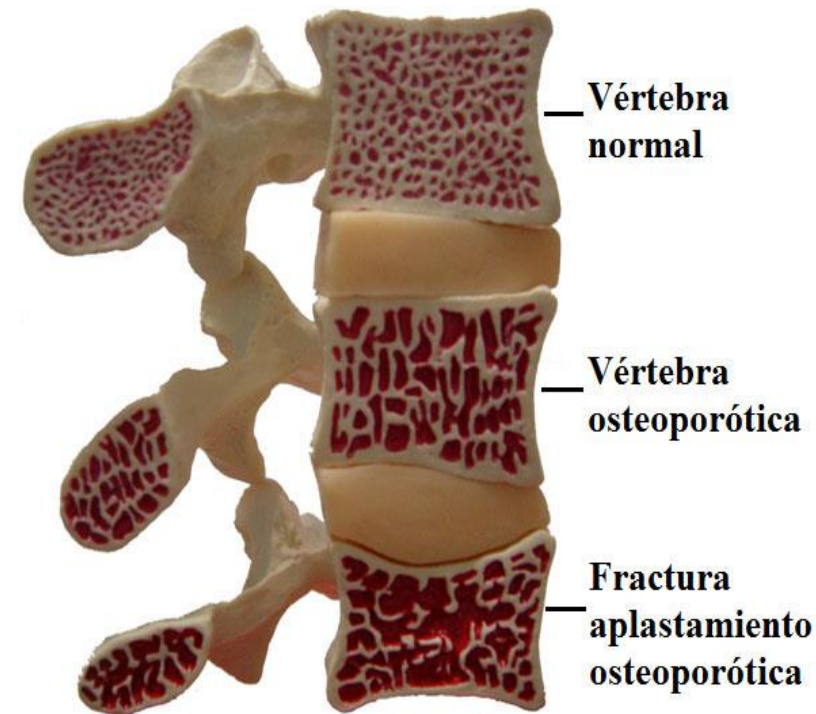
# Caso clínico

- Mujer de 55 años, viuda.
- Presenta **dolor en región lumbar** hace 4 años. Tratada con analgésicos y masajes
- AP: **Peso al nacer 2300 g**. Tuvo 5 hijos, **hace 1 año se fracturó el antebrazo derecho, fumó hasta hace 2 años, sedentaria, poca ingesta de lácteos, se ha caído 3 veces en el último año**
- AF Madre Diabética y con **Osteoporosis**
- Padre **Hipertenso y Sedentario**
- Hermanos 2 mayores **Hipertensos y Diabéticos**
- EF: -PA **140/90** -Talla 155 -Peso 45 kilos -**IMC 19,0**
- Presenta **dolor en región lumbar, esternón y en cara anterior de la tibia** (pierna)

**Diagnóstico:** 1- Menopausia 2- HTA 3-Fractura de Colles 4-Bajo peso al nacer

**Conducta:** Exámenes de laboratorio. DXA

# Definición de OSTEOPOROSIS

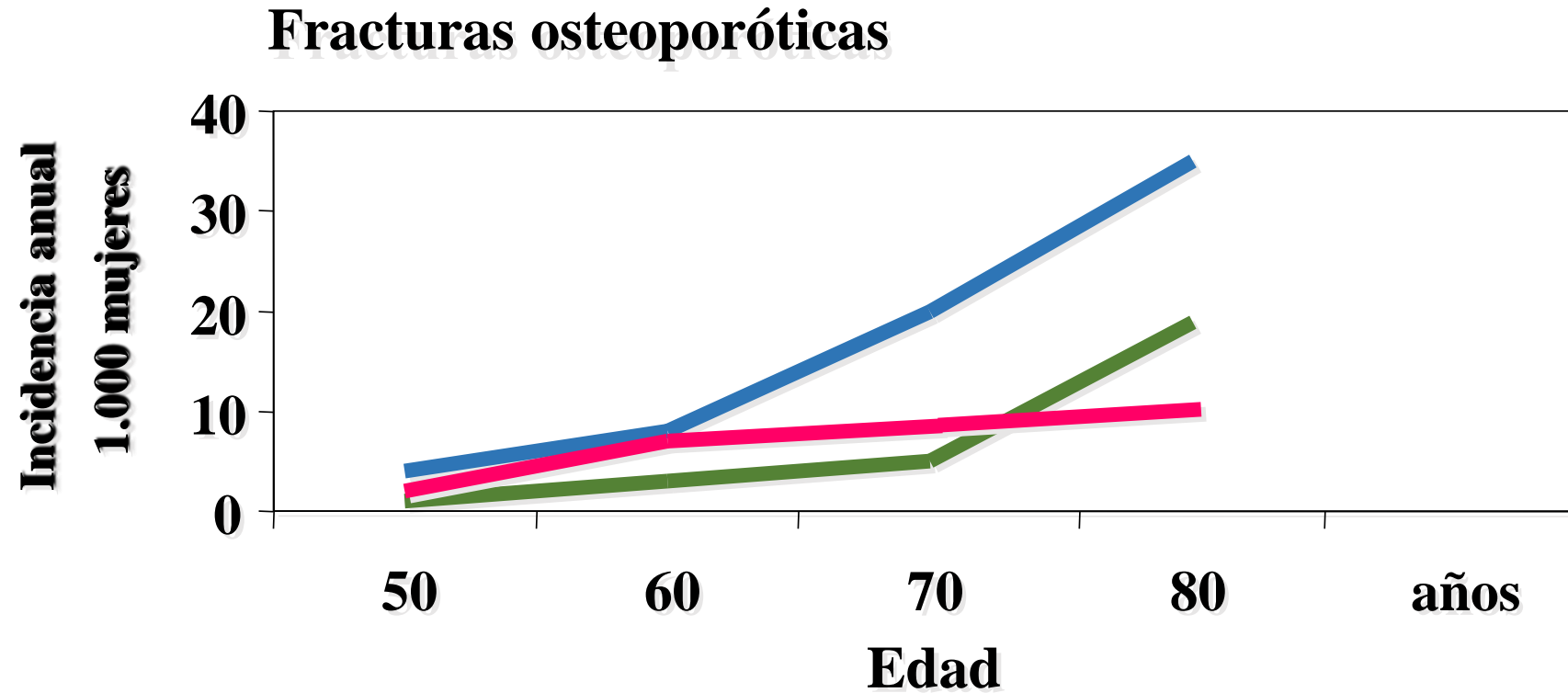


“ Enfermedad **generalizada, crónica y progresiva** se caracteriza por pérdida de la masa ósea, disminución en la **resistencia del hueso**, y **mayor** riesgo de presentar **fracturas**”

# Causa de Osteoporosis



# Incidencia de riesgo de fracturas en mujeres, por edades



— Cadera — Vertebral — Antebrazo-Colles

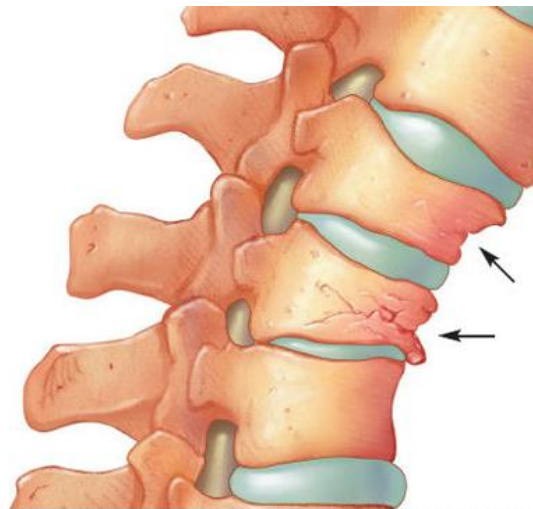
Epidemiología de la osteoporosis.

# Factores de Riesgo para Osteoporosis

- **Sexo**
- **Talla y Peso - IMC**
- **Fracturas previas**
- **Fracturas de los padres**
- **Cigarrillo**
- **Esteroides**
- **Alcohol**
- **Artritis Reumatoide**



# Diferentes fracturas Osteoporóticas



© MAYO FOUNDATION FOR MEDICAL EDUCATION AND RESEARCH. ALL RIGHTS RESERVED.



# Consecuencias de la **OSTEOPOROSIS** en columna



- **Fractura**
- **Deformidad**
- **Movilidad limitada**
- **Dolor**
- **Pérdida de la estatura**



de la **Mortalidad** **25%**

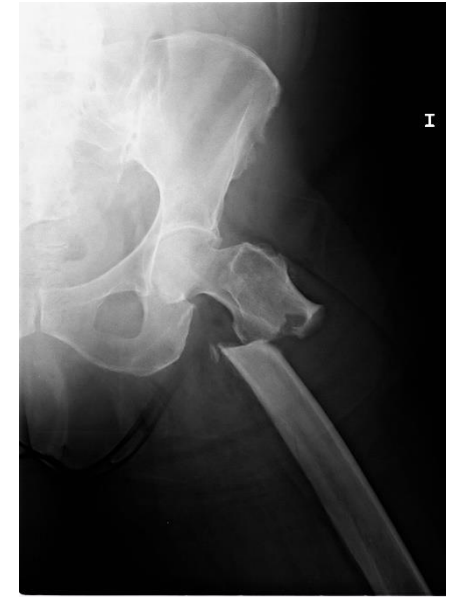
# **PELIGRO de Fracturarse**



1. Alteraciones en la **marcha**
2. Dificultad para ponerse **de pies** desde la posición sentada
3. Antecedente de **caídas** en el año anterior
4. **Tabaquismo** actual o en los 5 años previos
5. **Fractura** previa de cadera
6. Historia **materna** de fractura de cadera



# Consecuencias de una **fractura** de **Cadera**



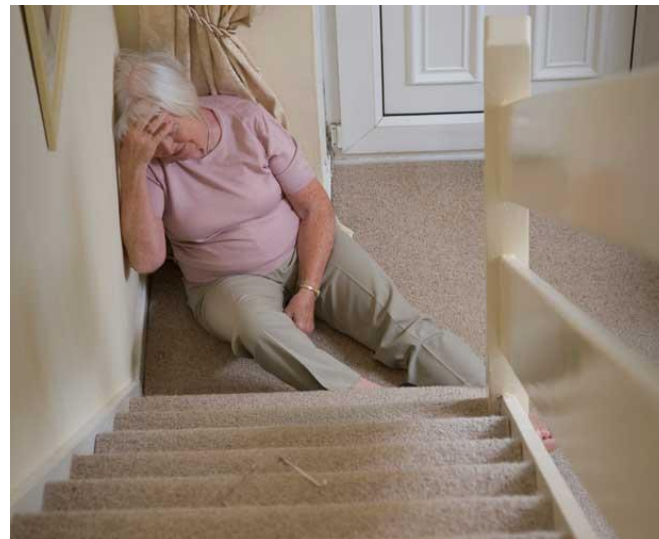
- ▶ **12-20 %** mueren en el primer año
- ▶ **50%** de la mortalidad ocurre en la hospitalización inicial
- ▶ **60%** de lo fracturados nunca recuperan su movilidad inicial







**El lugar de mayor accidentalidad: ➔ baño**  
**Los medicamentos el principal factor de riesgo**

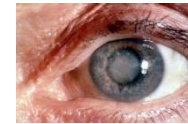


# Cómo evitar las caídas?

## Corregir factores individuales:



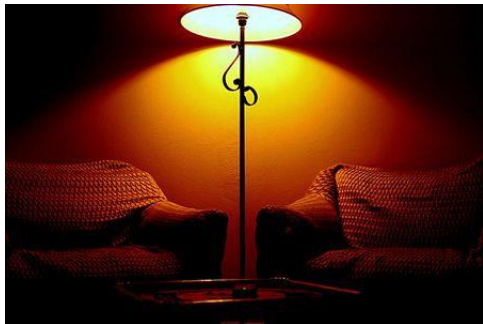
- ▶ Alteración en la marcha
- ▶ Pérdida de la fuerza muscular
- ▶ Alteraciones
  - **Visuales**
  - **Auditivas**
- ▶ Alteraciones en el equilibrio
- ▶ Enfermedad Cerebro Vascular
- ▶ Artritis
- ▶ Consumo de alcohol
- ▶ Consumo de tranquilizantes



# Cómo evitar las caídas?

## Corregir factores externos :

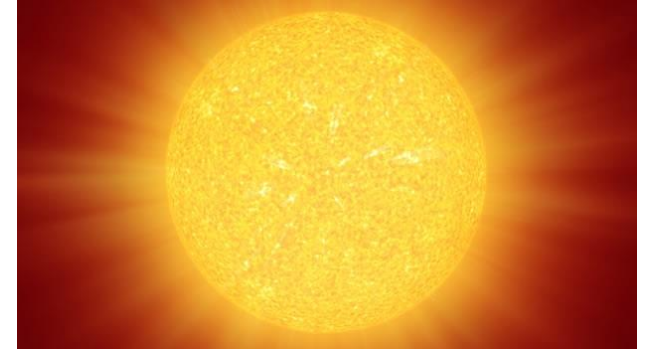
- Escalas y niveles
- Tapetes flojos y sueltos
- Superficies lisas y húmedas
- Pobre iluminación
- Disposición inadecuada de muebles



# “Menú del día: **huesos fuertes**”

**Consumo de**

- **Calcio**
- **Proteína**
- **Buenos niveles de Vitamina D**
- **Frutas y Hortalizas**





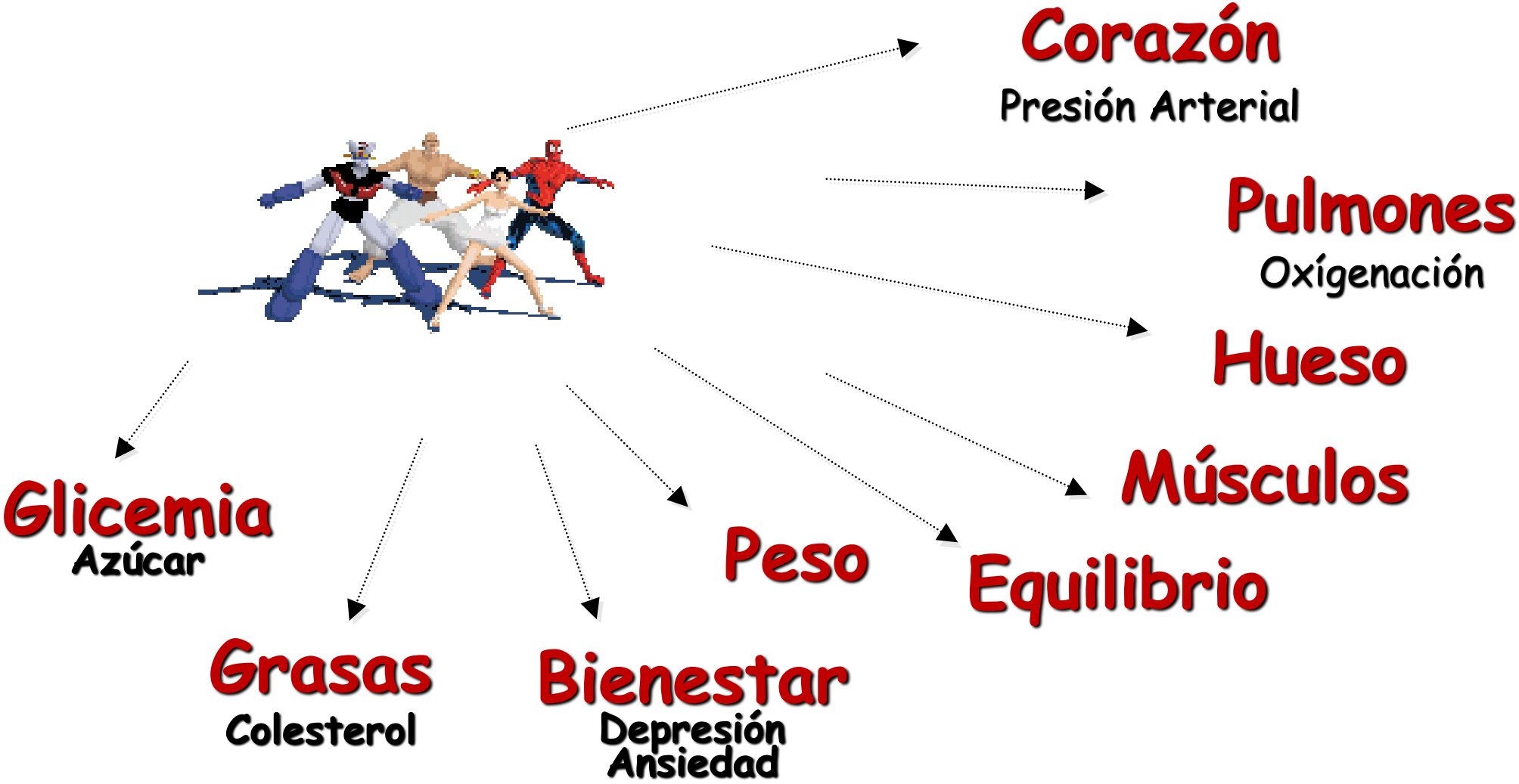
# Tabla comparativa de **contenido de calcio** de los diferentes alimentos

Alimento	cantidad	contenido de calcio
Leche descremada	200 mL	244 mg
Leche de soya no enriquecida	200 mL	26 mg
Leche de almendras	200 mL	90 mg
Yogurt	150 g	207 mg
Queso mozzarella	60 mg	242 mg
Queso fresco	200 g	138 mg
Queso parmesano	30 g	240 mg

1 Tableta de calcio: Citrato de Calcio 375 mg Carbonato de Calcio 600 mg

International Osteoporosis Foundation (IOF) 2015 [www.iof.com](http://www.iof.com) y IOM 2010 (Institute of Medicine of the US National Academy of Sciences) de 2010.

# Importancia de la Actividad Física



# El Objetivo

## Envejecimiento Saludable mediante el **AUTOCUIDADO**



Gracias