

Programa de Educación y Prevención de la Osteoporosis



LA OSTEOPOROSIS La Enfermedad Silenciosa

- ❖ *La osteoporosis es una enfermedad en la que los huesos se vuelven frágiles y más susceptibles a quebrarse.*
- ❖ *Comúnmente se le denomina la "enfermedad silenciosa" debido a que la pérdida ósea ocurre sin síntomas. A menudo es diagnosticada solo después de que ha ocurrido una fractura.*
- ❖ *Una vez se haya contraído la osteoporosis, no se puede curar. Sin embargo, la osteoporosis se puede **PREVENIR** y una vez diagnosticada, puede **TRATARSE** eficazmente.*

LA OSTEOPOROSIS - Una gran amenaza al público

- ❖ *Hoy día, casi 28 millones de americanos, un 80% de ellos siendo mujeres, tienen una masa ósea reducida u osteoporosis.*
- ❖ *Casi la mitad de todas las mujeres de 65 años de edad y mayores contraerán la osteoporosis, lo cual llevará a 1.5 millones de fracturas cada año.*
- ❖ *Aproximadamente el 50% de los individuos que padecen de una fractura de cadera nunca se recuperarán por completo.*
- ❖ *Hasta una tercera parte se volverá completamente dependiente y uno de cada cinco morirá en el primer año después de una fractura de cadera.*
- ❖ *El costo nacional del tratamiento de fracturas se calcula en más de \$13 billones cada año.*
- ❖ *La parte de este cifra correspondiente a Florida se calcula en aproximadamente \$325 millones por año.*

LA OSTEOPOROSIS - ¡Las buenas noticias!

¡Es posible la prevención! He aquí lo que puede hacer:

- * *Consuma una dieta rica en calcio y Vitamina D.*
- * *En su rutina diaria camine e incluya ejercicios de pesas.*
- * *Limite su consumo de refrescos, café, cafeína y alcohol.*
- * *Evite los productos de tabaco.*
- * *Si usted se aproxima a la menopausia o ya ha pasado por la menopausia, hable con su doctor o su proveedor de atención a la salud sobre la terapia de sustitución hormonal.*

¡Es fácil la detección temprana!

- *Pregúntele a su doctor o a su proveedor de atención a la salud si debe hacerse un escáner de densidad de los huesos para detectar la pérdida de masa ósea. El escáner es seguro, rápido y sin dolor.*

¡Hay tratamientos eficaces a su alcance!

- * *Hay varios medicamentos a su alcance para el tratamiento de la osteoporosis, incluyendo la terapia de sustitución hormonal, Calcitonin, Foxamax® y Actonel®. Si se le ha diagnosticado la osteoporosis, pregúntele a su doctor o a su proveedor de atención a la salud cuál es el mejor para usted.*

Los factores de riesgo son tener una estatura pequeña, edad avanzada, historial familiar de osteoporosis, menopausia precoz, trastornos en la alimentación, bajo consumo de calcio, falta de ejercicio, el fumar tabaco, abuso del alcohol y el uso a largo plazo de corticosteroides. Si usted corre el riesgo, hable con su proveedor de atención a la salud hoy mismo sobre un plan de salud para reducir su riesgo de contraer la osteoporosis.