

¡RECUERDE!

**SIN TRATAMIENTO
EL RIESGO DE SUFRIR NUEVAS
FRACTURAS
ES MUY ALTO**

**Consulte a su médico
al menos una vez al año**

**Para obtener más información,
acuda a la unidad de salud
más cercana**

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



¿OSTEOPOROSIS?

**Pongamos un ALTO
a la 
OSTEOPOROSIS**

SEDENA
SECRETARÍA DE
LA DEFENSA NACIONAL

SEMAR
SECRETARÍA DE MARINA



ISSSTE
INSTITUTO DE SEGURIDAD
Y SERVICIOS SOCIALES DE LOS
TRABAJADORES DEL ESTADO



**HOSPITAL
GENERAL
de MÉXICO**



**Instituto Nacional de
Neurología y Neurocirugía**
Manuel Velasco Suárez



**INSTITUTO
NACIONAL
DE GERIATRÍA**



INAPAM
INSTITUTO NACIONAL DE LAS
PERSONAS ADULTAS MAYORES



CENAPRECE

**CENTRO NACIONAL DE PROGRAMAS PREVENTIVOS
Y CONTROL DE ENFERMEDADES**

Pongamos un **ALTO** a la **OSTEOPOROSIS**

¿Quién es más propenso a sufrir fracturas por osteoporosis?

Las personas adultas mayores tienen mayor riesgo por la fragilidad de sus huesos.



Algunos factores de riesgo para una fractura por fragilidad ósea son:



Menopausia prematura
(antes de los 45 años)



Pérdida de estatura



Índice de Masa Corporal IMC menor a 23



Estilo de vida sedentario

En el mundo

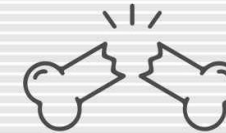


1 de cada 3 mujeres



y

1 de cada 5 hombres



están en riesgo de una fractura por osteoporosis

Cada 3 segundos, ocurre una fractura por este padecimiento

Las fracturas más comunes son en cadera, columna y muñeca

4 consejos si tiene alguno de los factores de riesgo

✓ Coma alimentos ricos en calcio y vitamina D, como lácteos, verduras verdes y nueces (si su médico no lo contraindica)



✓ Realice rutinas de ejercicio físico



✓ Si ya tuvo una fractura, platique con su médico sobre el tratamiento adecuado



✓ Consulte a su médico para que le realice el cuestionario "FRAX"

