

¡RECUERDE!

SI SE CAE CON FRECUENCIA
PUEDE TENER ALGÚN
PROBLEMA DE SALUD

Consulta a tu médico
al menos una vez al año.

Para obtener más información,
acude a la unidad de salud
más cercana.

SEMAR
SECRETARÍA DE MARINA



SEDENA
SECRETARÍA DE
LA DEFENSA NACIONAL

SEDESOL
SECRETARÍA DE
DESARROLLO SOCIAL



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

DIF

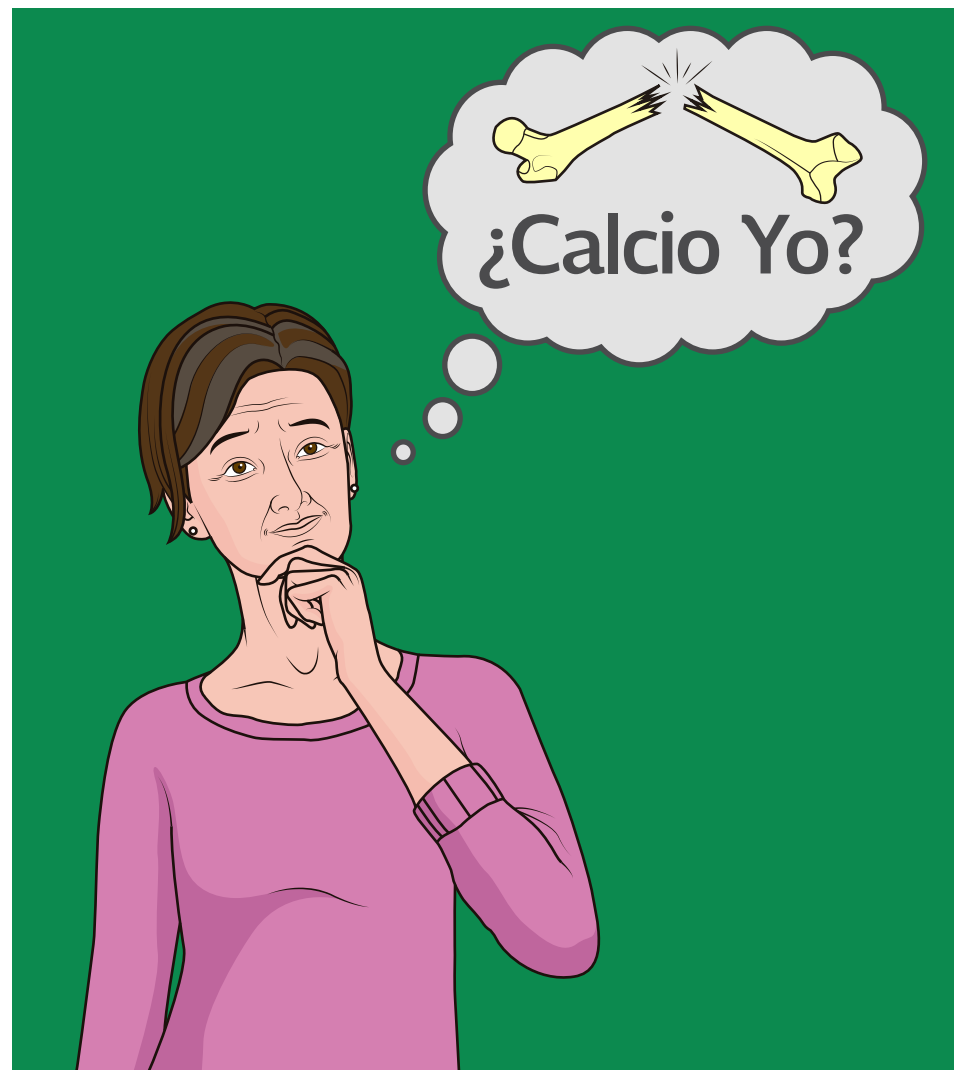


Asociación Mexicana
de Gerontología y Geriatría, A. C.
IAGG Member



INSTITUTO
NACIONAL DE
GERIATRÍA

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



CENAPRECE
CENTRO NACIONAL DE PROGRAMAS PREVENTIVOS
Y CONTROL DE ENFERMEDADES

Novela Gráfica

¿CALCIO YO?

DIRECTORIO

Dr. José Ramón Narro Robles

Secretario de Salud

Dr. Pablo Kuri Morales

Subsecretario de Prevención y Promoción a la Salud

Dr. Jesús Felipe González Roldán

Director General del Centro Nacional de Programas Preventivos y Control de Enfermedades

Dr. Cutbero Espinosa López

Encargado de Despecho del Programa de Salud del Adulto y del Anciano

AGRADECIMIENTOS:

Lic. Edgar Alejandro García Fuentes

Dra. Blanca Estela Fernández García

Lic. Érica Tania Chaparro González

Dra. Araceli Arévalo Balleza

Lic. Rogelio Archundia González

EPÍLOGO



La osteoporosis es un padecimiento que se caracteriza por ser asintomático, hasta que se produce la primera fractura que puede causar daños a la salud severos, con una disminución importante en la calidad de vida de quién la padece. Por lo anterior, su diagnóstico temprano es importante para

iniciar un tratamiento oportuno y personalizado, ya que es un padecimiento crónico y gradual que de no tratarse, se espera empeore a lo largo de los años. Por lo regular, inicia alrededor de los 45 años y tiene mayor impacto en las personas adultas mayores.

Entre las complicaciones más temibles de ésta, se encuentran la fractura de muñeca, columna lumbar y fémur. La última, tiene una alta mortalidad al año entre las personas adultas, incluso, un año después de haber sufrido la lesión; una cantidad significativa de estos pacientes, sufren de discapacidad sin regresar de forma completa a sus actividades de la vida diaria.

Ante este panorama, la prevención es la mejor acción a realizar, ya que usted se encuentra especialmente en riesgo de sufrir osteoporosis si reúne alguna de las siguientes características:

- Tiene una edad igual o mayor a 45 años.
- Es mujer (los hombres no están exentos de sufrir osteoporosis)
- Ha pasado la menopausia (natural o quirúrgica)
- Ya sufrió de una fractura sin haber tenido un traumatismo de alta energía.
- Consume alcohol, tabaco.
- Utiliza o ha utilizado esteroides por largo tiempo.
- Tiene 60 años o más y un índice de masa corporal <23

Por lo tanto, lo ideal es acercarse a su unidad de salud más cercana y ser valorada (o) por personal capacitado en el tema, quién le orientará sobre la forma más adecuada de prevenir o tratar este problema.

AL LLEGAR A CASA, COMPARTE CON SU FAMILIA LA INFORMACIÓN QUE LE DIO LA DOCTORA Y LO CONTENTA QUE SE ENCUENTRA. CON EL TRATAMIENTO ADECUADO, PODRÁ TOMAR LAS MEDIDAS NECESARIAS PARA QUE LA OSTEOPOROSIS NO EVOLUCIONE A OTRO NIVEL, CON RIESGO DE FRACTURA MÁS ALTO.



FIN

AUTORES

Dra. María Esther Lozano Dávila
Mtra. Gloria Elena Vargas Esquivel
Dr. Javier Alfredo Calleja Olvera

COAUTORES

Dr. Carlos Dhyver Wiechers de las Deses
Dra. Ana María Sánchez Bautista

CRÉDITOS

Aldo Bárcenas Sánchez
Jorge Andrés Clavel Álvarez

LE EXPLICA QUE ES UN PADECIMIENTO QUE NO CAUSA DOLOR, QUE SE CARACTERIZA POR LA DISMINUCIÓN DE LA DENSIDAD MINERAL ÓSEA Y QUE AUMENTA EL RIESGO DE FRACTURAS. INFLUYEN FACTORES COMO LA POSTMENOPAUSIA, SEXO MUJER, TABAQUISMO, CONSUMO EXCESIVO DE CAFÉ, ALCOHOL, INGESTA POBRE DE ALIMENTOS RICOS EN CALCIO, SEDENTARISMO, DIABETES MELLITUS Y, ALGUNAS ENFERMEDADES COMO ARTRITIS REUMATOIDE, MEDICAMENTOS COMO ESTEROIDES Y BAJO PESO. NO ES UN PADECIMIENTO PROPIO DE LAS MUJERES Y, ALGUNOS HOMBRES PUEDEN PRESENTARLA TAMBIÉN.

Subsecretaría de Prevención y Promoción a la Salud
Centro Nacional de Programas Preventivos y Control de Enfermedades
Publicación del Comité Nacional de Atención al Envejecimiento
Si desea mayor información, favor de comunicarse: 63928736
E-mail: adulto_anciano@salud.gob.mx www.salud.gob.mx

SECRETARÍA DE SALUD
© 2017 CENTRO NACIONAL DE PROGRAMAS PREVENTIVOS Y CONTROL DE ENFERMEDADES.
Novela Gráfica para su Distribución a las Personas Adultas Mayores y su Familia
"¿Calcio...Yo?"
ISBN: en trámite
Coordinadores de la obra:
Dra. María Esther Lozano Dávila
Mtra. Gloria Elena Vargas Esquivel
Calle Benjamín Franklin # 132, 1er piso
Col. Escandón 2ª Sección
Delegación Miguel Hidalgo

México, D. F. 11800



LA DOCTORA REALIZA UNA HISTORIA CLÍNICA Y APLICA EL CUESTIONARIO ESTANDARIZADO PARA LA DETECCIÓN DE FACTORES DE RIESGO DE OSTEOPOROSIS (FRAX). CON EL COMPLEMENTO DE LOS ANÁLISIS DE SANGRE Y LA DENSITOMETRÍA ÓSEA, LE DA UN DIAGNÓSTICO. TAMBIÉN CONFIRMA QUE EFECTIVAMENTE, LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES, DEBEN SER MEDIDAS CON UN ÍNDICE DE MASA CORPORAL DIFERENTE AL DE LA POBLACIÓN GENERAL, DE ENTRE 23 Y 27.9 KGS/MT². LE ACLARA QUE TAL VEZ ELLA SE HA PUESTO A DIETA DE MANERA CONSTANTE, PENSANDO QUE TENÍA SOBREPESO.



ELENA CONSULTA CON UN MÉDICO FAMILIAR, LE REALIZA UNA HISTORIA CLÍNICA Y LE INFORMA QUE TIENE QUE HACERSE ANÁLISIS DE SANGRE Y UNA DENSITOMETRÍA ÓSEA, PARA VER CÓMO ESTÁN LOS HUESOS DE ACUERDO A SU EDAD.



ELENA COMENTA CON SU ESPOSO, LO QUE HA PLATICADO CON DORA ALICIA Y LA NECESIDAD DE ACUDIR CON UN MÉDICO, PARA UNA EVALUACIÓN INTEGRAL.



ELENA ESTÁ CELEBRANDO SU CUMPLEAÑOS NÚMERO 60 EN COMPAÑÍA DE SU FAMILIA, AMIGAS Y AMIGOS MÁS CERCANOS, CUANDO UNA DE SUS INVITADAS, MILENA, LE HACE UNA PREGUNTA.



ELENA ES UNA MUJER QUE HA HECHO DIETAS A LO LARGO DE SU VIDA, SIN SUPERVISION MÉDICA Y NO SABE QUE UNA ALIMENTACIÓN INCORRECTA, PUEDE OCASIONAR DAÑOS A LA SALUD.

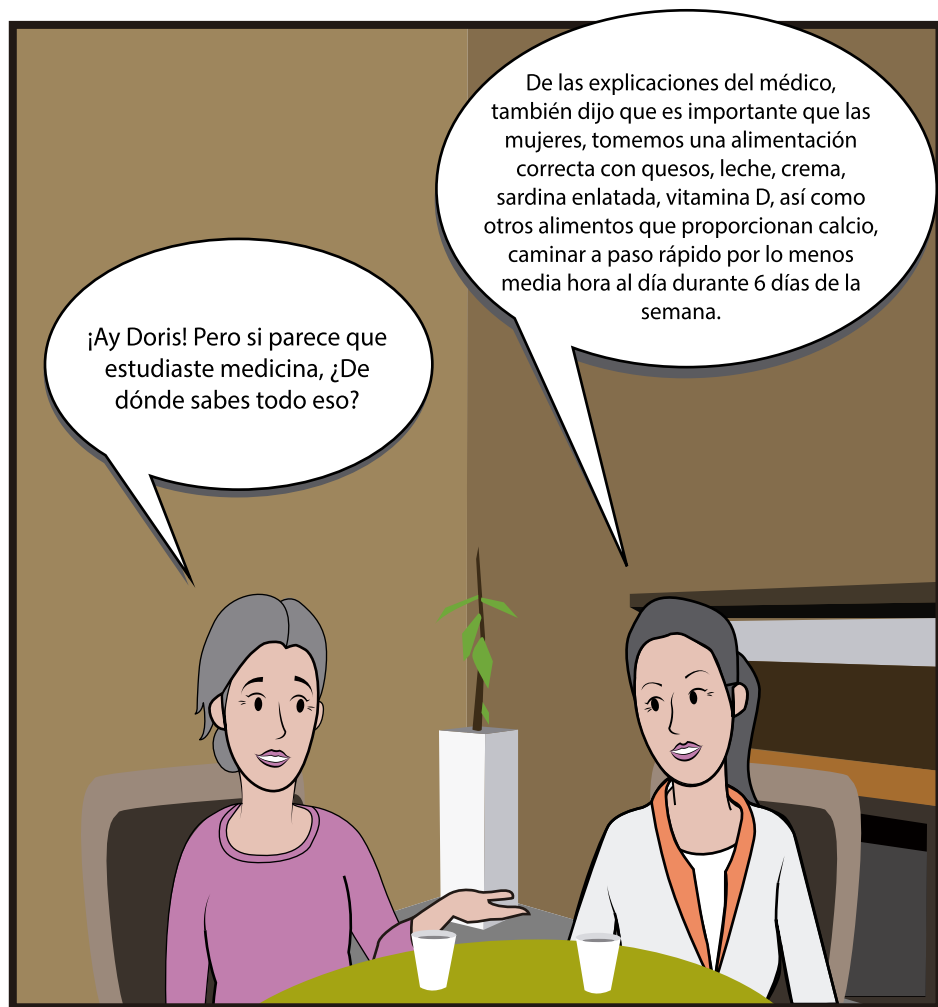


TAMBIÉN LE EXPLICA QUE COMER DOS TORTILLAS AL DÍA, TOMAR SOL Y UNA ALIMENTACIÓN, ADECUADA A LAS CARACTERÍSTICAS DE CADA PERSONA, PUEDEN APORTAR LOS NUTRIMENTOS DE CALCIO NECESARIO.



DORA ALICIA PIENSA QUE FUE MUY ACERTADA EN SENSIBILIZAR A SU PRIMA RESPECTO AL CUIDADO DE LA SALUD, YA QUE CONFORME PASAN LOS AÑOS, EL CUERPO CAMBIA, LAS MEDIDAS DE UNO TAMBIÉN, SE PIERDE MÚSCULO Y SE GANA GRASA. ES POR ESTO QUE, CONTAR CON UN ÍNDICE DE MASA CORPORAL ESPECIAL PARA LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES, ES MUY BUENO PARA EVITAR DIAGNOSTICAR SOBREPESO CUANDO NO LO HAY.

LE COMENTA QUE DESPUÉS DE LA MENOPAUSIA, DISMINUYEN LAS HORMONAS FEMENINAS, SE PRODUCE MENOR CANTIDAD DE LOS COMPONENTES MINERALES DE LOS HUESOS, LO QUE CAUSA FRAGILIDAD Y OSTEOPOROSIS; PUEDE SER NECESARIO LLEVAR TERAPIA HORMONAL SUSTITUTIVA, SI EL CASO LO REQUIERE.



MILENA PIENSA QUE NO ESTÁ BIEN LO QUE HACE SU AMIGA ELENA Y TRATA DE HACERLA REFLEXIONAR SOBRE UNA POSIBLE ENFERMEDAD.





DORA ALICIA LE EXPLICA QUE LOS HUESOS POROSOS, NO CAUSAN SÍNTOMAS PERO SÍ FRACTURAS, POR LO QUE ES IMPORTANTE LLEVAR UNA ALIMENTACIÓN CORRECTA PARA NUTRIR LOS HUESOS, A TODO EL ORGANISMO Y NO HACER DIETAS SIN VIGILANCIA MÉDICA.



ELENA CONTINÚA SU VIDA COTIDIANA, AHORA PLANEA UNIRSE A UN GRUPO COMO VOLUNTARIA PARA HACER SERVICIO COMUNITARIO; PERO LE QUEDA LA INQUIETUD POR EL COMENTARIO QUE LE HIZO SU AMIGA.



ELENA RECUERDA QUE UNA DE SUS PRIMAS, DORA ALICIA, SUFRIÓ UNA FRACTURA A LOS 53 AÑOS Y DESDE ENTONCES, SE DISPUSO A CAMBIAR SU ESTILO DE VIDA. DECIDE IR A VERLA PARA PLATICAR CON ELLA.



DESPUÉS DE UN RATO, LA INDICACIÓN MÉDICA DE NO TOMAR CAFÉ, HACE QUE ELENA MEDITE POR UNOS MINUTOS SOBRE LA RELACIÓN QUE PUDIERA EXISTIR ENTRE LA FRACTURA DE DORIS, EL CONSUMO DEL MISMO Y PREGUNTA:



PASAN UN RATO AGRADABLE PLATICANDO Y RECORDANDO SUS VACACIONES EN CASA DE LA ABUELA, EN TORREÓN Y CÓMO EN AQUELLOS TIEMPOS LA VIDA ERA MÁS AMABLE, LA ALIMENTACIÓN DIFERENTE, MÁS NATURAL Y MENOS PROCESADA.

Pero bueno, cuéntame prima, ¿Qué más te dijo el doctor de tus huesos frágiles?



DESPUÉS DE UNA SEMANA, FINALMENTE LA VISITA PARA PLATICAR ACERCA DE LAS DUDAS QUE TIENE RESPECTO A SU SALUD.



RING... RING...RING...



TOCA, ESPERA UNOS SEGUNDOS Y EN ESO ABRE SU PRIMA QUE RECIÉN REGRESÓ DE SU EJERCICIO MATUTINO, ACTIVIDAD RECOMENDADA POR EL MÉDICO.



LA PRIMA DE ELENA RECIÉN CUMPLIÓ TAMBIÉN 60 AÑOS, PERO A DIFERENCIA DE ELLA, HA LLEVADO UN SISTEMA DE VIDA ACTIVO, CUIDA SU ALIMENTACIÓN, NO FUMA, ACUDE AL MÉDICO REGULARMENTE Y SIGUE LAS INDICACIONES DE ÉSTE.

