

Osteoporosis: la amenaza silenciosa que pone en riesgo tu salud ósea

Salud



Publicada el: 26/01/25	Visitas: 151
Comentarios: 0	Ver comentarios
Votos: 71	Puntaje: 3.6

https://www.ultimasnoticias.com.uy/salud/osteoporosis-la-amenaza-silenciosa-que-pone-en-riesgo-tu-salud-osea_15741.php

**OSTEOPOROSIS:
LA AMENAZA
SILENCIOSA QUE
PONE EN RIESGO
TU SALUD ÓSEA**

Salud

Osteoporosis: la amenaza silenciosa que pone en riesgo tu salud ósea

Osteoporosis: el enemigo silencioso que compromete la salud de tus huesos

Osteoporosis: Un Enemigo Silencioso

A menudo denominada "el enemigo silencioso", la osteoporosis

se desarrolla sin síntomas evidentes durante años, lo que la convierte en una condición peligrosa, especialmente en personas mayores.

A medida que la población envejece, la incidencia de esta enfermedad se vuelve cada vez más relevante, planteando un desafío significativo para la salud pública.

Causas de la Osteoporosis

La principal causa de la osteoporosis es la pérdida de masa ósea, que puede ser resultado de diversos factores.

Entre ellos se encuentran la genética, la falta de actividad física, una dieta inadecuada y cambios hormonales.

Las mujeres, en particular, son más propensas a desarrollar osteoporosis, especialmente después de la menopausia, cuando los niveles de estrógeno disminuyen.

Este cambio hormonal acelera la pérdida de masa ósea, aumentando el riesgo de fracturas.

Diagnóstico

El diagnóstico de osteoporosis se realiza a través de pruebas de densidad ósea, que evalúan la cantidad de mineral presente en los huesos.

Un resultado bajo en estas pruebas indica un mayor riesgo de fractura.

Es fundamental realizarse exámenes de densidad ósea, especialmente para aquellas personas con factores de riesgo, como antecedentes familiares de osteoporosis, edad avanzada o condiciones médicas que afectan la salud ósea.

Prevención y Tratamiento

La prevención y el tratamiento de la osteoporosis implican un enfoque multifacético.

La adopción de un estilo de vida saludable es clave, incluyendo una dieta rica en calcio y vitamina D, nutrientes esenciales para la salud ósea.

Los productos lácteos, las verduras de hoja verde y los pescados son excelentes fuentes de estos nutrientes.

Además, la actividad física regular, especialmente ejercicios de resistencia y de carga, ayuda a fortalecer los huesos y mejorar la salud general.

En casos donde la osteoporosis ya está presente, existen tratamientos médicos disponibles.

Los bisfosfonatos son una clase de medicamentos comúnmente prescritos que ayudan a ralentizar la pérdida ósea.

También hay otros tratamientos, como la terapia hormonal, que pueden ser efectivos, especialmente en mujeres posmenopáusicas.

Es importante que los pacientes consulten con un médico para determinar el tratamiento más adecuado según su situación particular.

Conclusiones

La osteoporosis representa un grave problema de salud que requiere atención y acción.

Con la implementación de medidas preventivas y un adecuado manejo médico, es posible reducir su impacto y mejorar la calidad de vida de quienes la padecen.

Fuente: Diario La R

Fuente: Grupo R Multimedio

Imágenes



Osteoporosis la amenaza silenciosa que pone en riesgo tu salud ósea

Tags

factores, silencioso, tratamiento, osteoporosis, densidad, mujeres, hormonal, enemigo, actividad, particular, pruebas, resultado

Noticias relacionadas

3.6 * *Osteoporosis: una afección crónica que afecta la salud ósea a largo plazo*

4.1 * *La falta de Vitamina D: Un desafío silencioso que impacta la salud en todo el mundo*

4.8 * *El Dr. Ricardo Diez y su visión sobre el rol fundamental de la vitamina D en nuestro bienestar integral*

4.5 * *“Un puente entre realidades: 'No soy tu enemigo' ilumina el cine de El Telégrafo”*

- 3.9 *** *Dr. Ricardo Diez analiza los factores de riesgo asociados a la demencia y su impacto en la salud mental*
- 4.6 *** *Dr. Ricardo Diez: Entendiendo la Menopausia, un Proceso Natural en la Vida de la Mujer*
- 4.4 *** *Menopausia: Sensaciones y Estrategias para Aliviar Más Allá de las Sofocaciones*
- 5.0 *** *Terapia Antirretroviral: La Clave para Manejar el Vih y Asegurar una Vida Saludable*
- 4.9 *** *Dr. Ricardo Diez: El impacto del aumento de estrógenos (ade) en nuestra salud*
- 3.8 *** *Menopausia: Consejos esenciales de la medicina interna para un tránsito saludable*

Categorías

Interior
agro
aldea
asiática
Breves
básquet
cartas
ciencia
Clima
columnistas
Cotizacion monedas
Cultura
Curiosidades
departamentales
Deportes
derechos humanos
eco uruguay
Economía
Empresariales
Empresas
Fútbol internacional
Fútbol uruguayo
Fúnebres

fútbol
gastronomía
General
género y feminismos
internacional
Internacionales
latidos
Maldonado
Mascotas
minuto a minuto
Mundo
municipales
Nacional
Estados Unidos
noticias de inmigracion
noticias de local
México
noticias de salud
noticias de tecnologia
obituarios
Opinión
policial
Policiales
Política
Principal
Resultados de juegos
Rurales
Salto
Salud
Show
sin categoría
sindicales
sociales
Sociedad
Tecnología & internet
titulares del día
tribuna
Turf
uncategorized
uruguay decide 2024
viajes y turismo