

## **Osteoporosis afecta a 18 por ciento de las mujeres y 8 por ciento de los hombres en México**

En el Día Mundial de la Osteoporosis, que se conmemora este 20 de octubre, especialistas recomiendan realizar densitometrías óseas entre los 45 y 50 años

En México, la osteoporosis afecta a 18 por ciento de las mujeres y a ocho por ciento de los varones; además, una de cada tres mujeres de más de 50 años sufrirá una fractura, mientras que en los hombres esta proporción es de uno de cada cinco, afirmó el Director del Antiguo Hospital Civil de Guadalajara Fray Antonio Alcalde, doctor Rafael Santana Ortiz, en conferencia de prensa a propósito del Día Mundial de la Osteoporosis, que se conmemora este 20 de octubre.

Recalcó que 40 por ciento de quienes sufren una fractura por deterioro en los huesos quedan con incapacidad para la deambulación sin asistencia y requieren de un bastón para poder caminar, mientras que 80 por ciento de ellos quedan con una discapacidad funcional que les impide realizar sus actividades cotidianas y elementales.

Cada año, el Antiguo Hospital Civil de Guadalajara realiza en promedio mil 750 densitometrías óseas e igual número de consultas, y desde 2002 ha practicado 35 mil densitometrías a personas de escasos recursos.

El Jefe de la Clínica de Osteoporosis del hospital Fray Antonio Alcalde, doctor Francisco Ruiz González, explicó que la osteoporosis es la pérdida de la densidad y fuerza del hueso según una persona se hace mayor; sucede después de los 45 años en las mujeres, quienes sufren una disminución de los estrógenos, en tanto que en los hombres es a partir de los 60 años con la disminución de la testosterona.

Dijo que la osteoporosis es una enfermedad silenciosa que es detectada cuando la persona sufre una fractura si no se realiza los exámenes a tiempo, que consisten en una densitometría ósea para detectar un posible deterioro de la estructura ósea. De ser así, la persona puede llevar un tratamiento médico para recuperar de manera paulatina la consistencia y fortaleza de los huesos, aunque esta enfermedad no tiene cura.

Recomendó a las personas acudir a que le practiquen estudios para detectar osteoporosis entre los 45 y

50 años, y repetirlo cada dos años si la medición es normal, o cada año si hay algún tipo de anomalía. El tratamiento debe de tener seguimiento puntual, aunque el común que las personas lo dejan debido a que los costos de los medicamentos son elevados.

El Jefe del Servicio de Endocrinología del citado hospital, doctor Salvador Plascencia Pérez, declaró que hay enfermedades que provocan osteoporosis a edades tempranas, relacionadas con problemas de tiroides como el hipertiroidismo o el hipotiroidismo, el lupus heritomatoso, la diabetes y la menopausia en personas menores de 40 años.

El Jefe del Servicio de Traumatología y Ortopedia, doctor Gustavo A. Tafoya Arreguín, señaló que hay un sub registro de los casos de osteoporosis debido a una mala interpretación de los estudios, pues muchas personas que llegan al nosocomio con fractura se habían practicado una densitometría en la que no se había detectado de manera correcta la enfermedad.

El doctor Misael Alejandro Pérez Romero, responsable de las Densitometrías en la Clínica de Osteoporosis del antiguo HCG, explicó que quienes se realizan este tipo de estudio deben realizarlo en centros certificados nacional o internacionalmente para asegurar que los resultados serán interpretados por técnicos capacitados y confiables.

Este estudio debe ser tanto en los huesos de la columna como en la cadera, que son los más representativos del sistema óseo, aunque cualquier hueso es susceptible de presentar este deterioro.

Los especialistas anunciaron que a mediados de enero de 2023 el hospital Fray Antonio Alcalde llevará a cabo una campaña masiva de detección de osteoporosis con densitometrías óseas gratuitas.

Para prevenir esta enfermedad, por último, aconsejaron realizar actividad física todos los días mínimo 30 minutos, de acuerdo con las posibilidades físicas y edad de cada persona; tomar baños de sol entre 15 y 20 minutos todos los días, por la mañana; ingerir alimentos lácteos sin importar si son bajos en grasa o deslactosados; verduras verdes ricas en calcio y, de ser posible, polvos de esqueletos de pescado como la sardina o el charal, además de evitar el consumo de alcohol y cigarro.

**Atentamente**

**“Piensa y Trabaja”**

**“2022, Guadalajara, Hogar de la Feria Internacional del Libro y Capital Mundial del Libro”**

**Guadalajara, Jalisco, 20 de octubre de 2022**

**Texto: Mariana González-Márquez**

**Fotografía: Iván Lara González**

**Etiquetas:**

[Rafael Santana Ortiz](#) <sup>[1]</sup>

---

**URL Fuente:**

<https://www.comsoc.udg.mx/noticia/osteoporosis-afecta-18-por-ciento-de-las-mujeres-y-8-por-ciento-de-los-hombres-en-mexico>

**Links**

[1] <https://www.comsoc.udg.mx/etiquetas/rafael-santana-ortiz>