Publicado en *Coordinación General de Comunicación Social* (https://www.comsoc.udg.mx)



# Padecen osteoporosis 18 por ciento de las mujeres mayores de 50 años en Jalisco

Especialistas invitan a la población a realizarse densitometrías para conocer el estado de sus huesos

Después de los 50 años, una de cada tres mujeres sufrirá una fractura por osteoporosis y en varones uno de cada cinco, mientras que la incidencia de esta enfermedad, después de esa edad, es de 18 por ciento en mujeres y 8 por ciento en hombres.

En rueda de prensa, el Director del Antiguo Hospital Civil de Guadalajara (HCG) Fray Antonio Alcalde, doctor Rafael Santana Ortiz, ecordó que el 20 de octubre se conmemora el Día Mundial de la Osteoporosis, enfocado en concientizar sobre la importancia de prevenir esta enfermedad.

“En Jalisco, 18 por ciento de adultos mayores de 60 años padecen algún grado de osteoporosis. Para tratar de retardar la aparición de la misma y prevenirla completamente se requieren dos factores importantes: hacer ejercicio, porque la actividad física ayuda a que el hueso se remodele constantemente, y llevar una dieta sana para mantener un peso ideal, ya que el sobrepeso, aunado a la porosidad que se genera después de los 50 años, sí expone a la persona doblemente a fracturas. Otros factores de riesgo son los medicamentos corticoides que sacan calcio del hueso y predisponen el desarrollo de osteoporosis”, declaró.

Recordó que **el HCG cuenta, desde el año 2002, con una Clínica de Osteoporosis, certificada, donde anualmente se realizan mil 750 densitometrías relacionadas con la osteoporosis**.

El Jefe de la Clínica de Osteoporosis del HCG Fray Antonio Alcalde, doctor Francisco Ruiz González, compartió que cada año en ese nosocomio realizan la conferencia “Mitos y realidades de la osteoporosis”, en la que se explica a las asistentes cómo saber si tienen la enfermedad; si la tienen, cómo cuidarse y si no, cómo detectar si la van a llegar a tener.

“El objetivo de la clínica es reducir el número de fracturas para mejorar la calidad de vida. Le hemos estado ganando cantidad de años a la vida a nivel mundial, pero nos está faltando calidad a esta cantidad de años”, expresó Ruiz González.

Destacó que en Jalisco, según datos del Inegi, hay un millón 200 mil personas mayores de 50 años, y si una de cada tres va a presentar una fractura, serán 400 mil personas expuestas a sufrirlas.

La plática, con entrada libre, sobre la osteoporosis tendrá lugar el próximo 19 de octubre, a las 9:30 horas, en el auditorio mayor de la Torre de Especialidades del HCG Fray Antonio Alcalde, donde los y las asistentes serán programadas para recibir una densitometría de forma gratuita.

El Jefe del Servicio de Endocrinología del mismo hospital, doctor Salvador Plascencia Pérez, lamentó que además las personas se asolean menos, cuando exponerse al Sol entre 15 y 20 minutos al día proporciona vitamina D; se consumen menos derivados lácteos, con altos niveles de calcio y vitamina D y se consumen demasiados refrescos, cuyos fosfatos evitan la absorción de calcio y, por último, se realiza cada vez menos ejercicio.

“Sabemos que las mujeres, a partir de que entran en la menopausia, pierden protección de las hormonas, los estrógenos y, por ende, comienza a haber disminución en cantidad de hueso. Es importante la historia familiar, si se tiene una mamá o hermanas con una fractura patológica, es decir, que no requirió de un impacto importante para llegar a presentarse, aumenta el riesgo; de ahí la importancia de revisarse”, indicó.

**Atentamente**
**“Piensa y Trabaja”**
**“2023, Año del fomento a la formación integral con una Red de Centros y Sistemas Multitemáticos”**
**Guadalajara, Jalisco, 17 de octubre de 2023**

**Texto: Laura Sepúlveda**
**Fotografía: Adriana González | Jorge Íñiguez**

**Etiquetas:**
Rafael Santana Ortiz [1]
Francisco Ruiz González [2]
Salvador Plascencia Pérez [3]

---

**URL Fuente:**
https://www.comsoc.udg.mx/noticia/padecen-osteoporosis-18-por-ciento-de-las-mujeres-mayores-de-50-anos-en-jalisco

**Links**
[1] https://www.comsoc.udg.mx/etiquetas/rafael-santana-ortiz
[2] https://www.comsoc.udg.mx/etiquetas/francisco-ruiz-gonzalez
[3] https://www.comsoc.udg.mx/etiquetas/salvador-plascencia-perez