

OSTEOPOROSIS

¿Qué es osteoporosis?

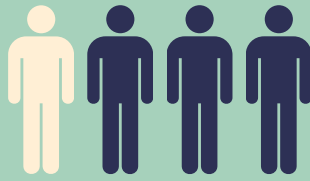
Una enfermedad en que aumenta la debilidad del hueso aumenta el riesgo de fracturas. La mayoría de los pacientes no se dan cuenta de que sus huesos se están debilitando. La pérdida de hueso comienza alrededor de los 35 años tanto en hombres como en mujeres.

Osteoporosis es común

De adultos 50+:



1 en 2 mujeres



1 en 4 hombres

romperá un hueso debido a la osteoporosis

Categorías de osteoporosis



Osteopenia
10-25% pérdida de hueso



Osteoporosis
>25% pérdida de hueso

Comprender el puntaje T de la prueba DEXA



-1 o superior

Densidad del hueso normal, detección cada 15 años



-1 a -2.5

Densidad del hueso baja, detección cada año



-2.5 o menos

Osteoporosis, detección cada 1-2 años



El hueso se rompe fácilmente



Dolor de espalda



Pérdida de altura sobre el tiempo

Síntomas

Causas comunes/factores de riesgo



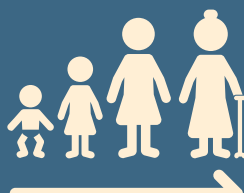
Genético



Baja ingesta de calcio



Ingesta de alcohol



Edad (45+)



Estilo de vida inactivo



Bajo peso corporal

Prevention and treatment

- Reducir el consumo de alcohol y cafeína
 - Hasta 1 bebidas/día para mujeres, 2 bebidas/día para hombres
- Dejar de fumar
- Hacer ejercicio al menos 3-4 días a la semana (30-40 minutos por sesión)
- Dieta saludable rica en calcio y vitamina D (yogur, leche con vitamina D, salmón, etc.)
- Prevenga caídas en su casa teniendo buena iluminación y pasillos despejados sin objetos sueltos en los pisos



SCAN ME

Vacuna de COVID-19 y infografía del estado de la enfermedad

<https://tinyurl.com/amcphealthhelper>



Manda un texto al (402) 732-2627 para aprender más sobre la vacuna de COVID-19