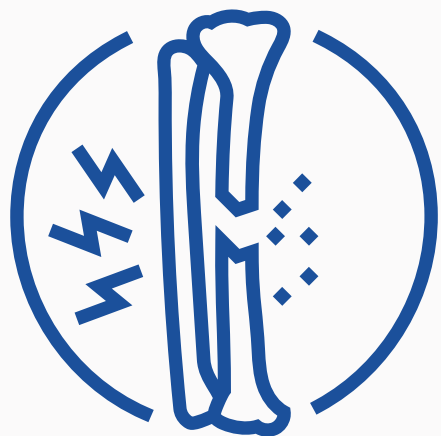


Decida dejar de Fumar

Hágalo con un entusiasmo positivo. Después de dejarlo, la parte más difícil sucede durante los primeros 3 días ; pero, al final del quinto día, la mayor parte de las personas descubren que el deseo prácticamente ha desaparecido. Continúe por 10 días y habrá vencido el hábito.



Ministerio de la Salud
Adventista

787-758-8282
Ext.255

**Escanéa para más
Información**

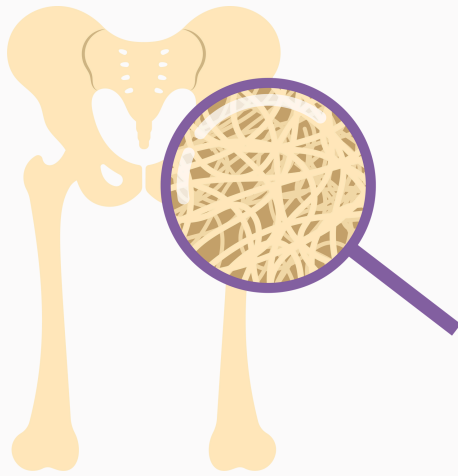


**SALUD
PARA TÍ**

¿Qué es la Osteoporosis ?

Dr. Elmo Rodríguez
Dra. Esther García



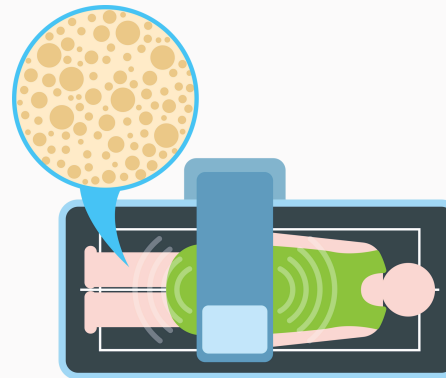


La osteoporosis es una condición en la cuál la cantidad normal del hueso ha disminuido.

Las personas con osteoporosis tienen huesos frágiles, lo cuál aumenta el riesgo de fracturas, particularmente en la cadera, espina y muñeca. Esta enfermedad metabólica se caracteriza por un adelgazamiento progresivo de la corteza y la matriz del hueso. Los avances científicos nos revelan que la condición no es debida sólo a desbalances hormonales, hay otras causas como estrés oxidativo, niveles elevados de azúcar, inflamación entre otros.

¿Cómo se diagnostica?

- La prueba estándar para el diagnóstico de la osteoporosis es la densitometría ósea (SACN DEXA). Los resultados se marcan en puntaje T (T Score).
- Puntaje T de -2.5 o menor es indicativo de alto riesgo de fractura. A mayor número aumenta el riesgo de fractura. Los individuos con puntaje T de -1.1 a -2.5 se diagnostica como osteopenia.





Osteopenia


- Una afección ósea más leve que la osteoporosis y se caracteriza por poseer menos cantidad de minerales en los huesos.


Sugerencias para evitar la osteoporosis


Calcio
Ca²⁺ El calcio es el mineral predominante en el hueso y los cristales de compuestos de calcio le brindan dureza y fortaleza.

Vitamina D
 Promueve la absorción intestinal del calcio y regula la cantidad que entra a los tejidos.

Vitamina K
 Esta vitamina es un co-factor esencial en la construcción de la matriz proteica del hueso.

Ejercicio
 El ejercicio ayuda a proteger tu cuerpo contra la pérdida ósea. Ejercicio de fuerza con pesas mantiene mayor densidad ósea.

Evite la cafeína
 La cafeína estimula una pérdida excesiva de calcio en la orina.

Evite refrescos carbonatados
 Las personas que ingieren refrescos, particularmente las colas, experimentarán una mayor pérdida ósea.