**BOLETÍN DE PRENSA**

Ciudad de México, lunes 10 de abril de 2023

No. 171/2023

**IMSS exhorta a prevenir la osteoporosis desde la niñez con buena alimentación y actividad física constante**

* **Este padecimiento no da síntomas y suele diagnosticarse cuando se presenta una fractura en dedo, brazo, húmero o cadera, esta última la más devastadora por las complicaciones que causa.**
* **El Instituto cuenta con más de 330 geriatras que realizan una valoración geriátrica integral y diagnostican este padecimiento con base en los factores de riesgo del adulto mayor, a fin de fortalecer sus huesos y evitar fracturas.**

La osteoporosis es una enfermedad que se caracteriza por una disminución de la densidad del hueso, que se hace más “poroso”, y tiene como consecuencia volverse frágil con el riesgo de sufrir una ruptura; las personas de más de 65 años son las más propensas a desarrollarla y no presentan síntomas o molestias, por lo que suele pasar desapercibida hasta que aparece alguna fractura.

El doctor Juan Humberto Medina Chávez, Jefe de la División de Excelencia Clínica en la Coordinación de Innovación en Salud, destacó que es común diagnosticar esta enfermedad cuando se presenta una fractura en un dedo o el brazo, e incluso en la cadera, que es la más devastadora por las complicaciones que conlleva y que incluso llega a ser causa de fallecimiento.

Por ello, señaló que en el Seguro Social se promueven acciones en el Primer Nivel de atención, a través de PrevenIMSS, que desde la niñez permiten fortalecer el hueso al recomendar buenos hábitos alimenticios, que incluyan en la dieta alimentos con calcio y vitamina D como lácteos, semillas, frutos secos, pescado, en particular charales, frutas, verduras y huevo.

Afirmó que, para brindar una atención integral a los adultos mayores, el Seguro Social cuenta con la estrategia GeriatrIMSS, mediante la cual se realiza la valoración geriátrica integral, que toma en cuenta el ambiente socio familiar, nutrición, cuestiones psicoafectivas y enfermedades médicas, con lo que se detectan los factores de riesgo asociados a la osteoporosis y se brinda tratamiento médico y no farmacológico, con recomendaciones sobre dieta y ejercicios que fortalecen la masa muscular.

“Tenemos actualmente más de 330 geriatras y vamos por más, estamos formando alrededor de 100 geriatras por año, ninguna institución forma tantos médicos especialistas en envejecimiento, y lo mismo con enfermeras especialistas en Geriatría para tener este binomio de actuación; esto ayuda mucho a que cada vez tengamos mayor número de personas especializadas en envejecimiento en hospitales de Segundo y de Tercer Nivel”, enfatizó el doctor Medina Chávez.

Por su parte, la doctora Luz Gisela Salmerón Gudiño, médica geriatra adscrita al Hospital de Ortopedia “Dr. Victorio de la Fuente Narváez” expuso que entre los principales factores de riesgo para padecer osteoporosis están el envejecimiento, consumo excesivo de tabaco, ingerir bebidas alcohólicas, la falta de ejercicio constante y la presencia de enfermedades crónicas.

Indicó que entre la niñez y la vida adulta se llega a un pico máximo de masa ósea y conforme se avanza hacia la etapa de adulto mayor, puede haber un declive acelerado de no llevar a cabo las medidas de prevención.

“La prevención debe iniciar desde la infancia, enseñar a nuestros niños a comer bien, a realizar ejercicio con regularidad, evitar factores como el tabaco, el alcohol, y así prevenir un envejecimiento acelerado y patológico, que puede conllevar la presencia osteoporosis y en su momento alguna fractura dentro de las más incapacitantes la de cadera, que sería el evento catastrófico de esta enfermedad.

Detalló que una de cada cinco mujeres, tienen más riesgo de presentar la enfermedad, en particular aquellas que presentaron el cese de la menstruación (menopausia) en una edad mucho más temprana que a la habitual a los 50 años que no consumen una adecuada cantidad de calcio en su ingesta diaria y presentan otros factores de riesgo.

La doctora Salmerón dijo que en el caso de las personas que optan por no comer derivados de la carne y lácteos, que son veganos o vegetarianos, se tienen que realizar un seguimiento médico y detección de niveles para conocer si la cantidad de calcio y vitamina D que ingiere a través de su dieta diaria, cubre los aportes indispensables para tener una masa ósea adecuada.

Añadió que las personas que llegan a la Unidad Médica de Alta Especialidad (UMAE) con una fractura de muñeca, de cadera o de vértebra, se les brinda un tratamiento médico o quirúrgico y a su egreso se brinda tratamiento para la osteoporosis, a fin de evitar que la osteoporosis persista y se tenga una mejor respuesta al tratamiento recibido, por lo que también es referido con su médico familiar para que tenga un seguimiento, aunado a la rehabilitación de la fractura y prevenir en lo posible otras lesiones.

**---o0o---**