



UNIDAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL

BOLETÍN DE PRENSA

Ciudad de México, 20 de octubre de 2025

No. 532/2025

Promueve IMSS hábitos saludables y estrategias integrales para prevenir osteoporosis

- **El equipo de salud del Instituto impulsa estrategias integrales de prevención de osteoporosis en los módulos PrevenIMSS, consultorios médicos, de nutrición y trabajo social, donde se orienta sobre factores de riesgo como el tabaquismo, consumo de alcohol y sedentarismo.**
- **Hizo un llamado a la población a cuidar su salud ósea, acercarse a los servicios médicos y adoptar hábitos que fortalezcan el sistema musculoesquelético.**

En el marco del Día Mundial contra la Osteoporosis, el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) informó que promueve hábitos saludables, como la práctica de actividad física regular y una alimentación saludable, y estrategias integrales de prevención de esta enfermedad a través de los módulos PrevenIMSS, consultorios médicos, de nutrición y trabajo social, donde se orienta a la población sobre factores de riesgo como el tabaquismo, consumo de alcohol y sedentarismo, así como la deficiencia de calcio y vitamina D.

El Seguro Social recordó a la población que la osteoporosis es una enfermedad esquelética caracterizada por la disminución de la masa ósea y el deterioro de la microarquitectura del hueso, lo que incrementa la fragilidad y el riesgo de fracturas ante caídas mínimas, siendo las más comunes las de cadera y vértebras, que afectan la movilidad, la autonomía y la calidad de vida de los pacientes y sus familias.

En ese sentido, el Instituto reafirmó su compromiso con la salud ósea de la población al concientiar sobre la enfermedad y abogar por los derechos de las personas afectadas, especialmente de las mujeres mayores de 50 años quienes presentan mayor riesgo de desarrollar esta enfermedad silenciosa que puede derivar en fracturas incapacitantes.

La osteoporosis suele permanecer asintomática hasta que ocurre una fractura, por lo que el diagnóstico temprano a través de la medición de la densidad ósea en cadera y columna lumbar es fundamental.

El Seguro Social cuenta con especialistas en reumatología y ortopedia que atienden a pacientes con este padecimiento en unidades médicas del país.

Entre los alimentos recomendados por el IMSS se encuentran leche, quesos típicos como el Cotija y Oaxaca, espinacas, frijoles, lentejas, garbanzos, tortillas de maíz, sardinas, amaranto y almendras, todos ricos en calcio y vitamina D.

El Seguro Social hizo un llamado a la población a acudir a las Unidades de Medicina Familiar (UMF) para recibir orientación sobre cómo fortalecer sus huesos y prevenir complicaciones futuras, ya que la



UNIDAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL

prevención comienza desde etapas tempranas de la vida y se refuerza en la edad adulta con revisiones médicas periódicas.

Asimismo, recomendó asistir a consulta médica ante cualquier sospecha de osteoporosis, especialmente si existen antecedentes familiares o factores de riesgo, ya que la atención oportuna permite iniciar tratamiento y adoptar medidas preventivas que eviten complicaciones graves.

La institución agregó que ha implementado campañas informativas y acciones comunitarias para sensibilizar sobre los **factores** de riesgo sobre la osteoporosis, la cual afecta principalmente a mujeres postmenopáusicas debido a la disminución de estrógenos, así como a personas con bajo peso corporal, antecedentes familiares de fractura de cadera, enfermedades crónicas como artritis reumatoide, insuficiencia renal o hepática, y a quienes reciben tratamientos prolongados con glucocorticoides.

Además, el IMSS impulsa el tratamiento farmacológico para pacientes diagnosticados, con el objetivo de mejorar la calidad de vida y reducir elementos que aumenten la probabilidad de sufrir fracturas.

Subrayó que con la intención de prevenir este padecimiento y fortalecer el sistema musculoesquelético se deben adoptar hábitos saludables como caminar, bailar o realizar ejercicios de resistencia, dejar de fumar, evitar el consumo de alcohol y mantener una dieta rica en nutrientes esenciales para la salud ósea.

---oo---

LINK DE FOTOS

https://imssmx.sharepoint.com/:f/s/comunicacionsocial/EsC4chmwDWNDmvqZ_VDQ_jEBXUoFt8pAAiyx4PFofI5_kw?e=ctBqxc