

## Una de cada tres mujeres mayores de 50 años sufrirá una fractura asociada a Osteoporosis

Conmemoran el Día Mundial de la Osteoporosis y el 17 Aniversario de la Clínica de Osteoporosis del Antiguo Hospital Civil de Guadalajara

Una de cada tres mujeres y uno de cada cinco hombres mayores de 50 años sufrirá una fractura asociada a la osteoporosis durante esa etapa de su vida, lo cual es factor de discapacidad y dependencia motriz, principalmente en los adultos mayores, hasta en un 80 por ciento de los casos.

Así lo dio a conocer el doctor Jaime Andrade Villanueva, director general del Hospital Civil de Guadalajara, durante la conmemoración del Día Mundial de la Osteoporosis que organiza cada año la Clínica de Osteoporosis del Antiguo Hospital Civil de Guadalajara, con la intención de generar conciencia en torno a la enfermedad, sus complicaciones y cuáles son las recomendaciones médicas para su prevención, además de brindar densitometrías gratuitas a todo el público asistente al evento.

Andrade Villanueva declaró que en la Clínica de Osteoporosis del Antiguo Hospital Civil de Guadalajara “Fray Antonio Alcalde”, que celebra 17 años de otorgar atención médica especializada a este padecimiento óseo, anualmente se realizan un promedio de 4 mil densitometrías (estudio que mide la densidad de los huesos) de cadera y columna. Del total de estudios, el 40 por ciento de los pacientes, con una edad promedio de 60 años, presentó osteoporosis; otro 40 por ciento presentó osteopenia y sólo el 20 por ciento resultó con datos normales, es decir, huesos sanos.

La osteoporosis es una enfermedad en la que los huesos se vuelven frágiles y tendientes a romperse; si no se previene o no se trata, puede progresar sin dolor o síntomas hasta la fractura de algún hueso. La osteopenia se refiere a la disminución en la densidad mineral de los huesos, condición precursora de la osteoporosis.

Durante el evento conmemorativo, el doctor Francisco Ruiz González, connotado reumatólogo y jefe fundador de la Clínica de Osteoporosis del Antiguo Hospital Civil de Guadalajara, destacó que “hace 17 años, ante la carencia de las cuestiones asistenciales, tuvimos la oportunidad de aportar a este hospital la creación de la Clínica de Osteoporosis. Fuimos los primeros y aparentemente seguimos siendo los únicos en todo el Occidente del País en ofrecer esta atención en salud a población abierta”.

Durante el acto conmemorativo, se les otorgó un reconocimiento tanto al doctor Francisco Ruiz González, por su importante labor al frente de la Clínica de Osteoporosis, como a los comunicadores, que en esta edición del Día Mundial de la Osteoporosis fueron los padrinos del evento, Guadalupe Estrella González y Alonso Torres Córdova, respectivamente productora y conductor del Programa *El Expresso* de las 10 de Radio Universidad de Guadalajara, que se ha mantenido al aire por más de 17 años y aborda temas de interés en salud, psicología y desarrollo humano.

Para la prevención de la osteoporosis, los especialistas recomiendan realizar ejercicio que fortalezca la masa muscular y los huesos, alimentarse sanamente y procurar alimentos ricos en vitamina D y calcio, asolearse de manera moderada, preferentemente en un horario matutino y alrededor de 20 minutos, ya que el sol favorece a la absorción metabólica de la vitamina D. Asimismo, recomiendan eliminar los factores de riesgo como el exceso de peso y el consumo de refrescos, tabaco y algunos medicamentos.

**Atentamente**

**“Piensa y Trabaja”**

**Guadalajara, Jalisco, 16 de octubre de 2019**

**Texto: Departamento de Comunicación Social HCG**

**Fotografía: Jorge Íñiguez**

**Etiquetas:**

[Jaime Andrade Villanueva \[1\]](#)

---

**URL Fuente:**

<https://comsoc.udg.mx/noticia/una-de-cada-tres-mujeres-mayores-de-50-anos-sufrira-una-fractura-asociada-osteoporosis>

**Links**

[1] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/jaime-andrade-villanueva>