

HCG llama a la población a realizarse densitometrías gratuitas para prevenir osteoporosis

Factores de riesgo como sedentarismo y mala alimentación, asociados con el aislamiento por la pandemia, incrementan riesgo de la enfermedad

La Clínica de Osteoporosis del [Antiguo Hospital Civil de Guadalajara Fray Antonio Alcalde](#) [1] invita a todas las personas interesadas y con factores de riesgo, a agendar, durante el mes de octubre, una cita para la realización gratuita de su estudio de densitometría.

La osteoporosis es una enfermedad en la que los huesos se vuelven frágiles y tienden a fracturarse a causa de la disminución de masa ósea que se asocia con varios factores que favorecen una deficiencia de nutrientes como calcio, magnesio, vitamina D y otras.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, se estima que **una de cada tres mujeres de más de 50 años sufrirá una fractura derivada de la osteoporosis**, al menos una vez en su vida.

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.

También asolearse de manera moderada, de preferencia en horario matutino y alrededor de 20 minutos, ya que el sol favorece la absorción metabólica de la vitamina D.

Y recomiendan eliminar los factores de riesgo como el exceso de peso y el consumo de refrescos, café, tabaco y algunos medicamentos.

Si no se previene o no se trata, puede progresar sin dolor y sin síntomas hasta la fractura de algún hueso.

Cada 20 de octubre, con el propósito de generar conciencia de la importancia de la salud ósea, se conmemora el **Día Mundial de la Osteoporosis**.

Este 2021, la Fundación Internacional de la Osteoporosis propone el lema “Es momento de actuar por tu salud ósea”.

El Jefe de la Clínica de Osteoporosis, doctor Francisco Ruiz González, recalcó que por motivo de la pandemia y el aislamiento derivado de ésta, las personas han estado más expuestas a factores de riesgo como el sedentarismo, poca exposición a la luz solar, además de una mala alimentación con comida chatarra.

Expresó que este estilo de vida contribuye a la pérdida de masa ósea, lo que puede ocasionar un incremento de casos de osteoporosis.

El llamado de Ruiz González es a que las personas, principalmente las mujeres arriba de 50 años de edad, se realicen estudios de densitometría ósea para conocer el estado de salud de sus huesos y actuar en consecuencia.

Las personas interesadas podrán llamar para programar su estudio al teléfono de la Clínica de Osteoporosis: 33-3942-4400, extensión 44455, de lunes a viernes, de 10:00 a 12:00 horas.

Atentamente

"Piensa y Trabaja"

"Año del legado de Fray Antonio Alcalde en Guadalajara"

Guadalajara, Jalisco, 21 de octubre de 2021

Texto: Hospital Civil de Guadalajara

Fotografía: Jorge Íñiguez

Etiquetas:

[Francisco Ruiz González](#) [2]

URL Fuente:

<https://comsoc.udg.mx/noticia/hcg-llama-la-poblacion-realizarse-densitometrias-gratuitas-para-prevenir-osteoporosis>

Links

[1] <http://www.hcg.udg.mx>

[2] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/francisco-ruiz-gonzalez>