



Mi Universidad

Nombre del Alumno Andres Eduardo Pinto Arizmendi

Nombre del tema Triptico

Nombre de la Materia Sunmodulo II

Nombre del profesor Maria Jose Hernandez

Nombre de la Licenciatura Tecnico en enfermeria

Semestre 6to de preparatoria



LA OSTEOPOROSIS

En los huesos se vuelven mas porosos, son mas delgados, frágiles y resisten peor a los traumatismos, fracturándose con facilidad y fragilidad.

OSTEOPOROSIS

¿QUE ES?

Es una enfermedad que se caracteriza por una disminución de la densidad de los huesos a causa de la perdida del tejido óseo normal.

SINTOMAS

La osteoporosis en los ancianos produce típicamente fracturas en los huesos, dolor de espalda, perdida de estatura con el tiempo, postura encorvado.

Clínica de climaterio-
menopausia y
osteoporosis.

Dr. Arturo Melgar Pliego



Contact:

📍 9 Nte. #70 Tapachula

🌐 <https://drmelgarpliego.com>

☎ 962 111 1885

☎ 962 111 1885



FACTORES DE RIESGO



FACTORES DE RIESGO

LA EDAD



FACTORES DE RIESGO

LA RAZA



FACTORES DE RIESGO

EL ESTILO DE VIDA



FACTORES DE RIESGO

ENFERMEDADES CRONICAS

TRATAMIENTO

Una radio absorción de doble energía, es una radiografía de baja radiación que mide la densidad de minerales en sus huesos.



Vitamina D

Mejora la capacidad del cuerpo para absorber el calcio.



Ejercicio

Ayuda a fortalecer los huesos y retardar la pérdida ósea.



Nutrición

Mejora la calidad de vida y tener una alimentación sana y equilibrada.



Medicamentos

Medicamentos para la osteoporosis, como: Teriparatida



Suspender hábitos malsanos

Dejar de fumar, consumir alcohol y otras sustancias.

CALCIO

- Adultos de 50 años deben de tener 1000 mg calcio
- Adultos mayores de 70 años deben de obtener 1200 mg de calcio

VITAMINA D

- Adultos de 51-70 años deben obtener 400 a 800 UI de vitamina D
- Mujeres de 51 a 70 años deben de obtener 400 y 800 UI de vitamina D.

