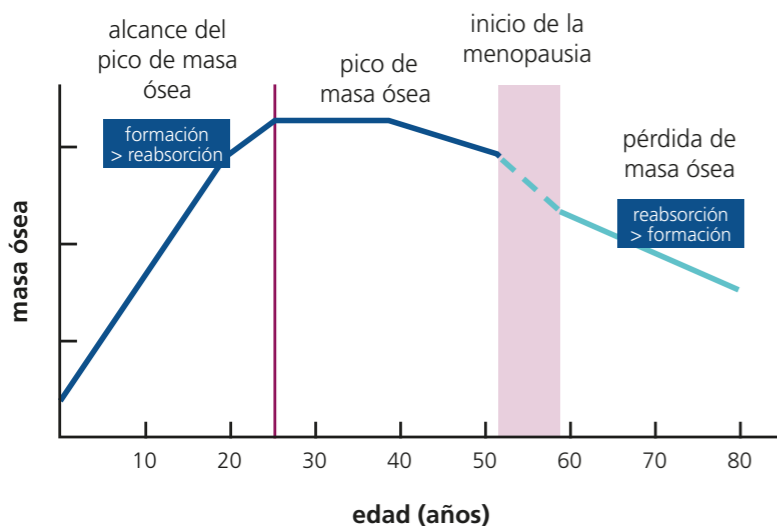


# Osteoporosis y menopausia

- La **menopausia suele ocurrir entre los 50 y 53 años** de edad en las mujeres europeas. Estas mujeres presentan un **riesgo mayor de desarrollar osteoporosis** y sufrir fracturas debido a la rápida pérdida de masa ósea que se produce con el comienzo de la menopausia<sup>1</sup>



- Con la excepción del cáncer de pulmón, las fracturas causadas por la osteoporosis son **responsables de más muertes y morbilidad combinadas que cualquier tipo de cáncer.**
- En todo el mundo, **una de cada tres mujeres** mayores de 50 años **sufrirá una fractura causada por la osteoporosis.**
- En las mujeres de más de 45 años, la osteoporosis representa **más días de hospitalización que muchas otras enfermedades**, incluyendo la diabetes, el infarto de miocardio (ataque al corazón) y el cáncer de mama.



## FACTORES DE RIESGO MODIFICABLES



### EJERCICIO

mantiene la fuerza de los huesos e incrementa la masa muscular.



### NUTRICIÓN

dietas con el correcto aporte de calcio y vitamina D.



### ESTILO DE VIDA

malos hábitos de vida pueden incrementar el riesgo de fractura:

- Alcohol
- Tabaco
- Índices inadecuados de masa corporal

**Bibliografía. 1.** Bone care for menopausal woman [Internet]. International Osteoporosis Foundation [Citado 8 Sept 2020]. Disponible en: <https://www.iofbonehealth.org/data-publications/thematic-reports/bone-care-postmenopausal-woman>. **2.** Dawson-Hughes B, El-Hajj Fuleihan G, Clark P. El cuidado de los huesos en la mujer posmenopáusica. [Internet]. International Osteoporosis Foundation [Citado 8 Sept 2020]. Disponible en: <http://share.iofbonehealth.org/WODI2013/thematic-report/ES/WOD13-Report-ES.pdf>.