

# Osteoporosis

La osteoporosis es la disminución de la masa ósea y de su resistencia, la cual ocasiona que los huesos se tornen frágiles; no causa dolor y mucha gente no sabe que la padece hasta que sufre una fractura.



## COSTOS DE LAS FRACTURAS

- En México, en 2006, los costos directos asociados a fracturas de cadera por osteoporosis ascendieron a 97 millones de dólares.
- El costo estimado para 2025 se calcula entre 213 y más de 466 millones de dólares.

Fuentes: Clark P, Carlos F y Martínez JLV. Epidemiology, costs and burden of osteoporosis in Mexico. Arch Osteoporos 2010;5:9-17.

De acuerdo a la Fundación Internacional de la Osteoporosis (IOF, por sus siglas en inglés):



**200 millones**  
de mujeres padecen osteoporosis en el mundo

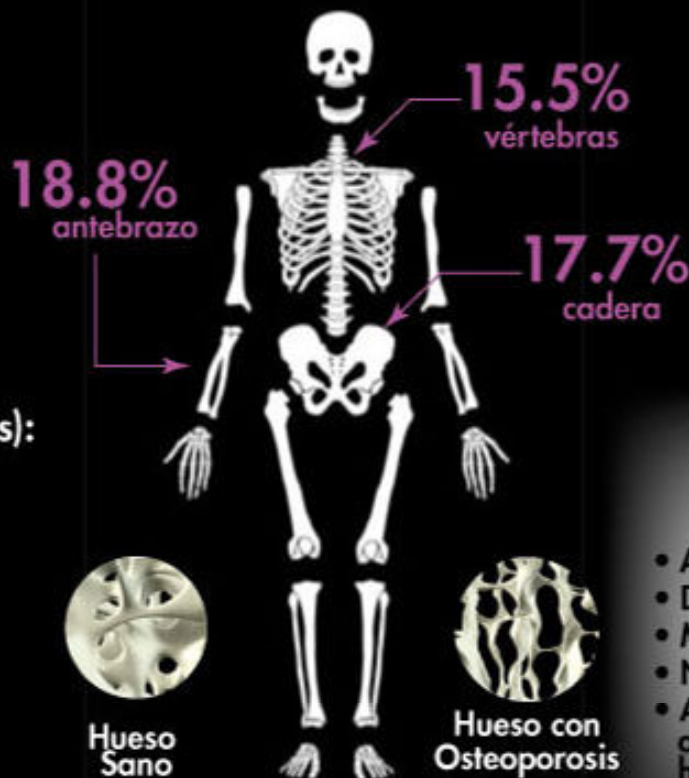


Cada **3 segundos**  
se produce una fractura causada por osteoporosis



**1 de cada 3** mujeres mayores de **50 años** de edad sufrirá fractura osteoporótica

## FRACTURAS POR OSTEOPOROSIS MÁS FRECUENTES:



PARA PREVENIR,  
LA IOF RECOMIENDA:

- Actividad física regular.
- Dieta rica en calcio y vitamina D.
- Mantener peso corporal saludable.
- No fumar.
- Atender factores de riesgo asociados a osteoporosis (edad, menopausia, historia familiar).



**40%**  
de probabilidad que una mujer de más de 50 años de edad sufra una fractura osteoporótica

Salud Medicinas  
.com.mx

