

🏠 (<http://www.gob.mx>) > Secretaría de Salud (/salud) > **Blog**

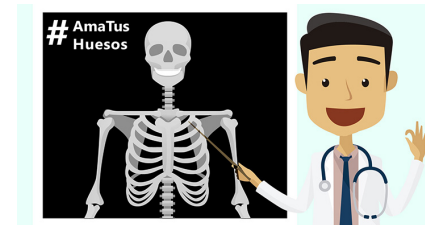
5 pasos para prevenir la osteoporosis

Y evitar fracturas en el futuro.

A nivel mundial, se estima que 1 de cada 3 mujeres y 1 de cada 5 hombres mayores de 50 años presentan osteoporosis.

Desde que nacemos hasta alrededor de los 20 años, el calcio se acumula en nuestros huesos, haciéndolos densos. Después de esa edad la densidad mineral comienza a perderse y en algunos casos los huesos se vuelven débiles, frágiles, porosos y pueden romperse fácilmente. Esto es la osteoporosis.

Como en otras enfermedades, los hábitos de vida saludables desde la niñez son fundamentales para prevenir la osteoporosis. La vitamina D tiene un papel muy importante en la acumulación de calcio en los huesos. La principal vía en que la obtenemos es a través de la luz del sol, ya que con ella inicia un proceso bioquímico en que sintetiza la vitamina D en el organismo. El ejercicio regular y una alimentación rica en calcio también son hábitos muy importantes de fomentar desde la infancia.



20 de octubre, Día Mundial de la Osteoporosis.

Autor
Secretaría de Salud

Fecha de publicación
20 de octubre de 2017

Contesta nuestra encuesta de satisfacción. 📄

5 pasos para prevenir la osteoporosis y evitar fracturas en el futuro

- 1 Haz ejercicio** regularmente.
- 2 Toma suficiente sol** y ten una **dieta** rica en **calcio** y **vitamina D**.
- 3 Evita hábitos nocivos** como fumar y beber en exceso.
- 4 Averigua con tu médico** si tienes **factores de riesgo** para **osteoporosis**.
- 5 Si es necesario, realízate pruebas** y **solicita tratamiento**.

#AmaTusHuesos
DÍA MUNDIAL DE LA OSTEOPOROSIS
www.gob.mx/salud

Cada 20 de octubre se celebra el Día Mundial de la Osteoporosis. El lema para este año es "Ama tus huesos".

Síguenos en Twitter: [@SSalud_mx](https://twitter.com/SSalud_mx)

(https://twitter.com/ssalud_mx) y [@JoseNarroR](https://twitter.com/JoseNarroR)

(<https://twitter.com/JoseNarroR>)

Facebook: [facebook.com/SecretariadeSaludMX](https://www.facebook.com/SecretariadeSaludMX)

(<https://www.facebook.com/SecretariadeSaludMX>) y

[facebook.com/Jose-Narro-Robles](https://www.facebook.com/Jose-Narro-Robles)

(<https://www.facebook.com/Jos%C3%A9-Narro-Robles-679025138919951/>)

Twitter

Share 0

[Imprime la página completa](#)

La legalidad, veracidad y la calidad de la información es estricta responsabilidad de la dependencia, entidad o empresa productiva del Estado que la proporcionó en virtud de sus atribuciones y/o facultades normativas.

