

# SÍNTOMAS

Hay señales que no son del todo contundentes para diagnosticar osteoporosis como: el dolor de espalda causado por un hueso roto o aplastado en la columna vertebral, la pérdida de estatura con el tiempo, una postura encorvada y un hueso que se rompe más fácilmente de lo esperado, pero pueden ser síntomas de la enfermedad por lo que debe estar atento y hablar con su médico si presenta alguno de los siguientes factores de riesgo:

## Peso inferior

(índice de masa corporal menor a 19)



Una fractura después de los **50 años de edad**



Una pérdida de la estatura de

**4 cm o más,**

espalda encorvada.



**Menopausia temprana**



Enfermedades asociadas a la Osteoporosis, como artritis reumatoide, Diabetes, cáncer de mama o próstata, o Determinadas enfermedades digestivas





Medicamentos asociados a la osteoporosis, como el uso diario a largo plazo de glucocorticoides (esteroides)

Antecedentes de fracturas de cadera u **osteoporosis en los padres**



Baja ingesta de **calcio**, baja exposición de **sol**.

**Sedentarismo**  
(poca actividad física)



Tabaquismo y/o consumo excesivo de alcohol



# REFERENCIAS

## SÍNTOMAS

[https://www.osteoporosis.foundation/sites/iofbonehealth/files/2019-12/2019-Patient-Leaflet\\_spanish\\_PRESS.pdf](https://www.osteoporosis.foundation/sites/iofbonehealth/files/2019-12/2019-Patient-Leaflet_spanish_PRESS.pdf)

<https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/osteoporosis/symptoms-causes/syc-20351968>