

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 menopausia¹

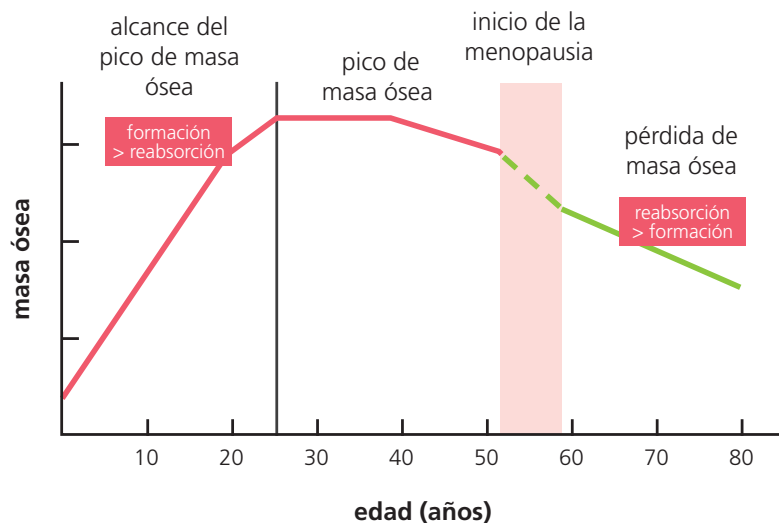


Figura adaptada de:

Dawson-Hughes B, El-Hajj Fuleihan G, Clark P. El cuidado de los huesos en la mujer posmenopáusica. [Internet]. International Osteoporosis Foundation [Citado 22 mayo 2026]. Disponible en: <http://share.iofbonehealth.org/WOD/2013/thematic-report/ES/WOD13-Report-ES.pdf>

- 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.**²
- En todo el mundo, **una de cada tres mujeres** mayores de 50 años **sufrirá una fractura causada por la osteoporosis.**²
- 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.²



FACTORES DE RIESGO MODIFICABLES²



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. Dawson-Hughes B, El-Hajj Fuleihan G, Clark P. El cuidado de los huesos en la mujer posmenopáusica. [Internet]. International Osteoporosis Foundation [Citado 22 mayo 2026]. Disponible en: <http://share.iofbonehealth.org/WOD/2013/thematic-report/ES/WOD13-Report-ES.pdf>. 2. Bone care for menopausal woman [Internet]. International Osteoporosis Foundation [Citado 22 mayo 2026]. Disponible en: <https://www.iofbonehealth.org/data-publications/thematic-reports/bone-care-postmenopausal-woman>.