

EL CONGRESO DEL ESTADO, A TRAVÉS DEL SERVICIO MÉDICO, REALIZÓ A EMPLEADOS DE ESTA INSTITUCIÓN, ANÁLISIS DE DENSITOMETRÍA OSEA PARA DETERMINAR LA EXISTENCIA DE OSTEOPOROSIS.

Boletín 644
Xalapa, Ver. Octubre de 2003

El Congreso del Estado, a través del Servicio Médico, realizó a empleados mayores de 45 años de esta institución, análisis de Densitometría Osea para determinar la existencia de Osteoporosis y prevenir posibles consecuencias, además de brindarles información para mantener una vida saludable.



Los doctores Roberto Flores Zamora y Claudia García Pérez, del Servicio Médico del Congreso del Estado, antes del examen platicaron con empleados del Poder Legislativo, para dar a conocer sobre los riesgos de tener Osteoporosis.

En la charla a la que asistieron secretarios, directivos y jefes de área, se abordaron los problemas ocasionados por este padecimiento, una enfermedad silenciosa caracterizada por la pérdida de masa ósea que afecta tanto a hombres como a la mujer.

La Osteoporosis es causada por el consumo de alcohol, tabaco, café, así como la escasez de luz solar y la poca actividad física; se puede llegar a detectar por la disminución de la estatura, deformación de la espalda, lo que significa fracturas de las vértebras de la columna.

En el Auditorio "Sebastián Lerdo de Tejada" del Palacio Legislativo, el personal del Congreso Local conoció sobre las consecuencias de tener Osteoporosis, como fractura de columna, cadera o muñeca; las fracturas de cadera son las peligrosas, requieren de hospitalización, cirugía y colocación de prótesis.

El doctor Roberto Flores Zamora señaló que la Osteoporosis afecta al hombre y la mujer, pero es tres veces más frecuente en la mujer; el 25 por ciento de las mujeres mayores de 60 años la padecen, mientras que sólo el 10 por ciento de los hombres mayores de 65 años la desarrollan.

La doctora Claudia García Pérez mencionó que en los casos de la detección de Osteoporosis, es necesario hacer algunos cambios en el estilo de vida, pero lo más importante es prevención.

Para ello se debe realizar ejercicio; exponerse a la luz del sol por lo menos 10 minutos al día; dejar de fumar; disminuir el consumo de bebidas alcohólicas, cafeína e ingerir por lo menos 1000 mg de calcio diarios en la dieta.

Los doctores del Servicio Médico del Congreso Local, expresaron que la Densitometría permite medir la masa ósea de la muñeca, talón, cadera y columna vertebral, sin necesidad de inyección alguna ni en ayunas.