

El mal de los huesos

La osteoporosis, como su mismo nombre indica, **es una enfermedad en la que el hueso se vuelve más poroso, aumentando el número y la amplitud de las cavidades o celdillas que existen en su interior.** De esta manera, los huesos se vuelven más delgados y frágiles, y resisten peor los golpes, rompiéndose con facilidad.

SINTOMAS

La osteoporosis se manifiesta porque origina fundamentalmente fracturas, al disminuir la resistencia de los huesos. **Las localizaciones más importantes de las fracturas relacionadas con la osteoporosis son: la muñeca, las vértebras y la cadera.**

PREVENCION

El primer procedimiento para prevenir la osteoporosis consiste en poner todos los requerimientos necesarios para **alcanzar un buen pico de masa ósea, al llegar a la época de la madurez esquelética (30-35 años).**

