



Intervención Educativa en Mujeres Peri Menopáusicas y Menopáusicas con Osteopenia y Osteoporosis del Instituto de Ciencias de la Salud, Hidalgo, México

Erika Lorena Pérez Mendoza ¹, José Arias Rico², Reyna Cristina Jiménez Sánchez ² y Emma Vianey Ramirez Jiménez ²

1 Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, 2 Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo.
erika.akire.azul@gmail.com

Introducción: La osteoporosis se define como un trastorno esquelético caracterizado por el compromiso de la fuerza del hueso que predispone a una persona a tener un riesgo aumentado de padecer una fractura. La prevalencia de osteoporosis y la incidencia de fracturas varían de acuerdo con la edad, sexo y etnicidad. La mujer postmenopáusica experimenta casi tres cuartas partes de todas las fracturas de cadera lo que la coloca en un riesgo alto.

Método: La investigación realizada es un estudio descriptivo, transversal, prospectivo con muestreo no probabilístico, se incluyeron a mujeres mayores de 40 a 55 años de edad, ubicadas en las instalaciones del Instituto de Ciencias de la Salud, a quienes se les aplicó un instrumento de medición donde se analizaron los factores causantes para contraer la enfermedad, mediante criterios de inclusión y exclusión, se les realizó una densitometría ósea con un densitómetro de talón marca Sonot 3000, la relación estadística se efectuó a través del programa SPSS versión 22, de este modo se obtuvo un universo de 50 mujeres en edad menopáusicas y post menopáusicas con osteopenia y osteoporosis, de las cuales el 100% de las mujeres encuestadas, entraban en los parámetros establecidos para la realización de la investigación. **Resultados:** La prevalencia de osteopenia en la población estudiada fue de 46.2% y 5.8% con osteoporosis donde los factores que más contribuyeron fueron: falta de actividad física 71.2%, deficiencia de aporte de calcio en 31.3%, de la misma manera se asoció el inicio de la menstruación a una edad temprana con una incidencia de entre 10 y 12 años del 46.2% y el número de gestas en la mayoría de las mujeres encuestadas entre 1 y 2 embarazos con 32.7%. Se encontró que la falta de actividad física, la mala alimentación debido a su trabajo y actividades diarias produce una mayor descalcificación en mujeres en edad peri menopáusicas, menopáusicas. Al igual que se encontró que las mujeres encuestadas que realizaban actividad física 28.8% cotidianamente tenían un índice normal en la densitometría. **Conclusión** Es indispensable realizar una intervención educativa que de a conocer los factores de riesgo de la osteoporosis, y concientizar a la población a modificar hábitos como: evitar el consumo de tabaco, alcohol, café y refresco para prevenir o retrasar su aparición, así mismo implementar alimentación rica en calcio y realizar actividad física, para mantener la densidad mineral ósea.