

METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION

Osteoporosis

La Osteoporosis es una enfermedad que disminuye la cantidad de minerales en el hueso, perdiendo fuerza la parte de hueso trabecular y reduciéndose la zona cortical por un defecto en la absorción del calcio producido al parecer por falta de manganeso, lo que los vuelve quebradizos y susceptibles de fracturas y de micro fracturas, y puede llevar a la aparición de anemia o ceguera.

La densidad mineral de los huesos se establece mediante la densitometría ósea.

Existen estimaciones que en México una de cada 12 mujeres y uno de cada 20 hombres sufrirán Osteoporosis después de los 50 años de edad, por lo que serán más vulnerables a fracturas de cadera, columna vertebral, etc.

En el caso de la población adulta, además de cuidar su alimentación y hacer ejercicio, se recomienda someterse a chequeos médicos para prevenir ese problema de salud pública

TECNICAS DE INVESTIGACION:

-Entrevistas

PARTICIPANTES:

5 Hombres y 5 mujeres

ESCENARIO:

En la comunidad donde vivimos

La osteoporosis hoy en día sabes que si no se es detectada a tiempo puede traer consecuencias como la rotura de algún hueso e incluso en algunas ocasiones la muerte por eso es muy importante hacerse 2 chequeos de rutina al año y realizar constante ejercicio así como llevar una buena alimentación.