

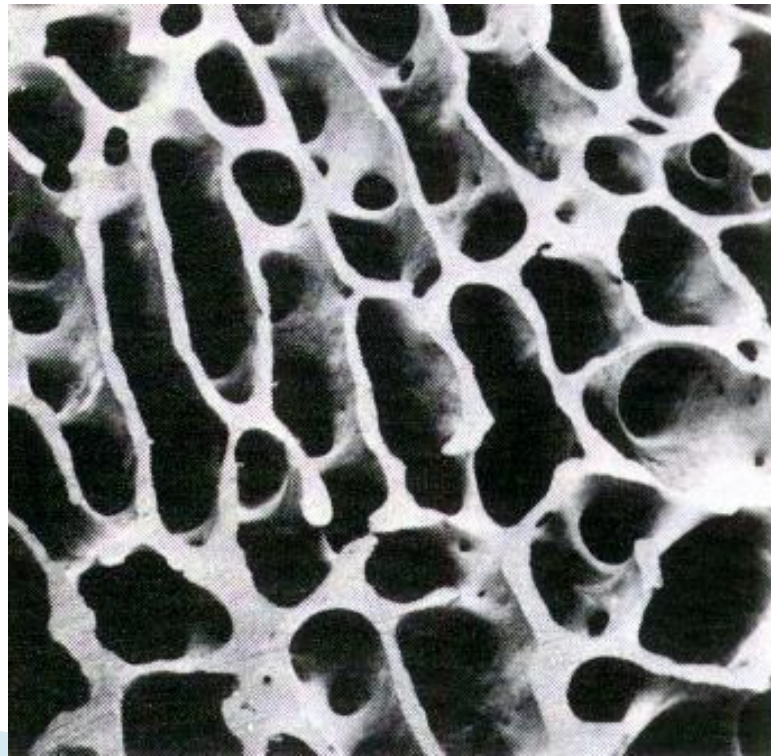
OSTEOPOROSE

Enfermedad ósea que sobre todo afecta ás mulleres menopáusicas.

Tecido óseo

O tecido óseo forma os ossos dos animais vertebrados e está formado por :

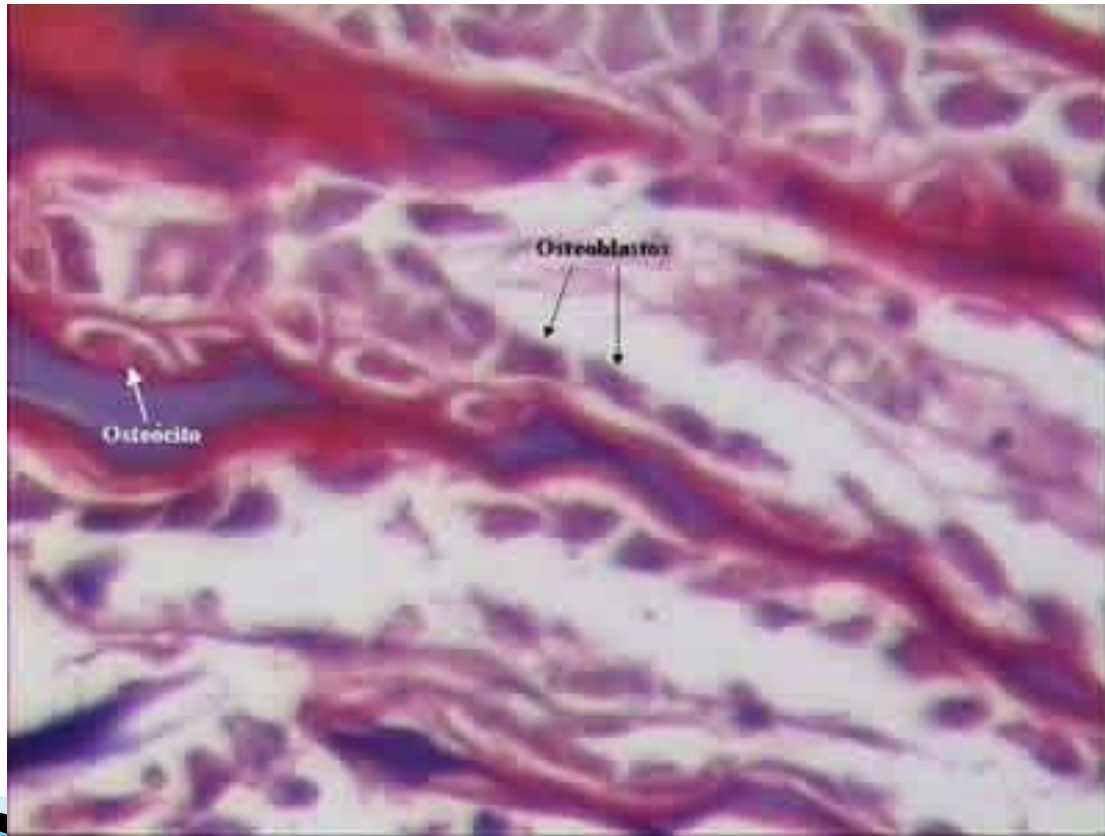
- ▶ Matriz: é o lugar onde se atopam as células ósseas.



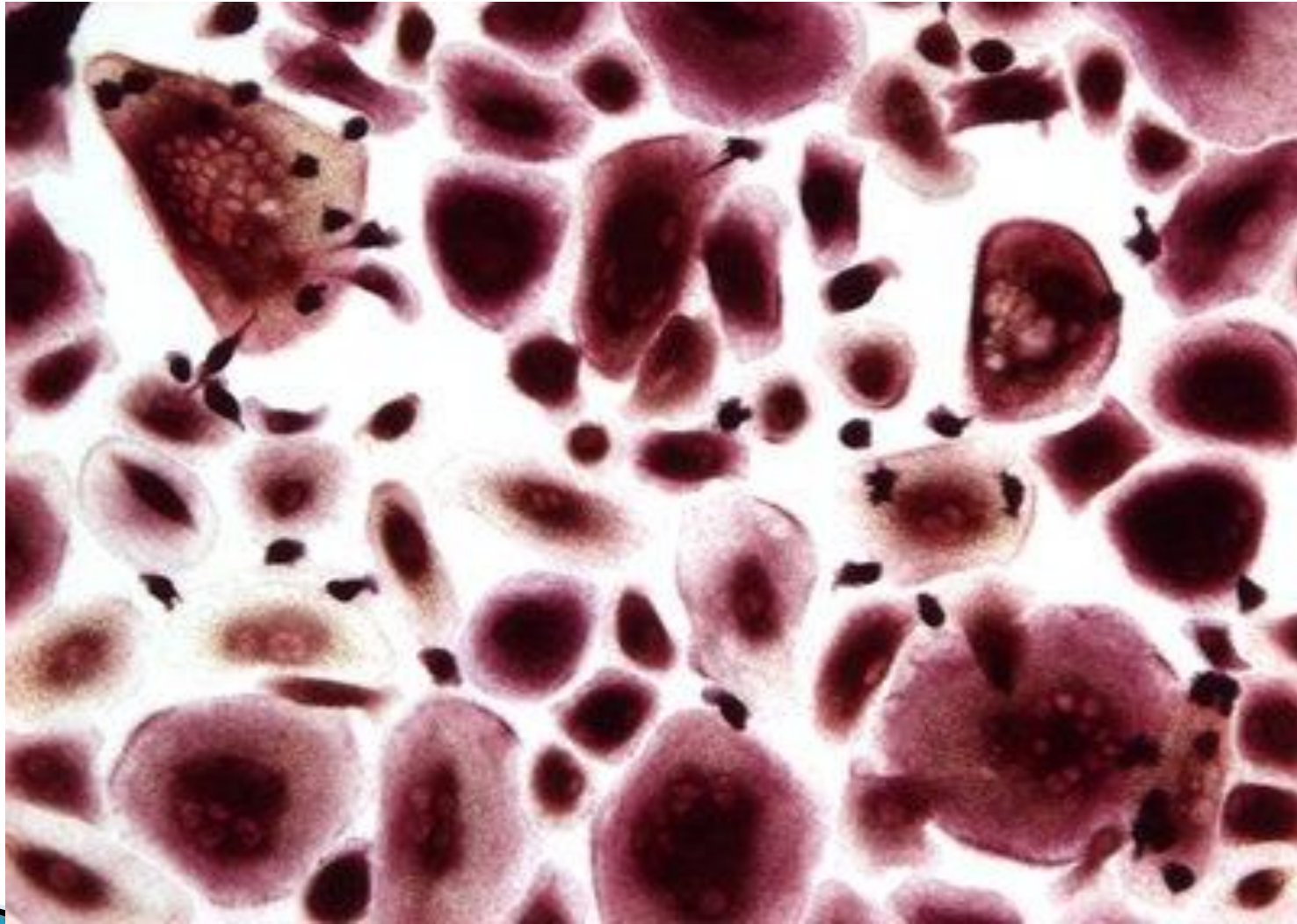
Células óseas

As células óseas que se atopan na matriz son:

- ▶ Osteoblastos:



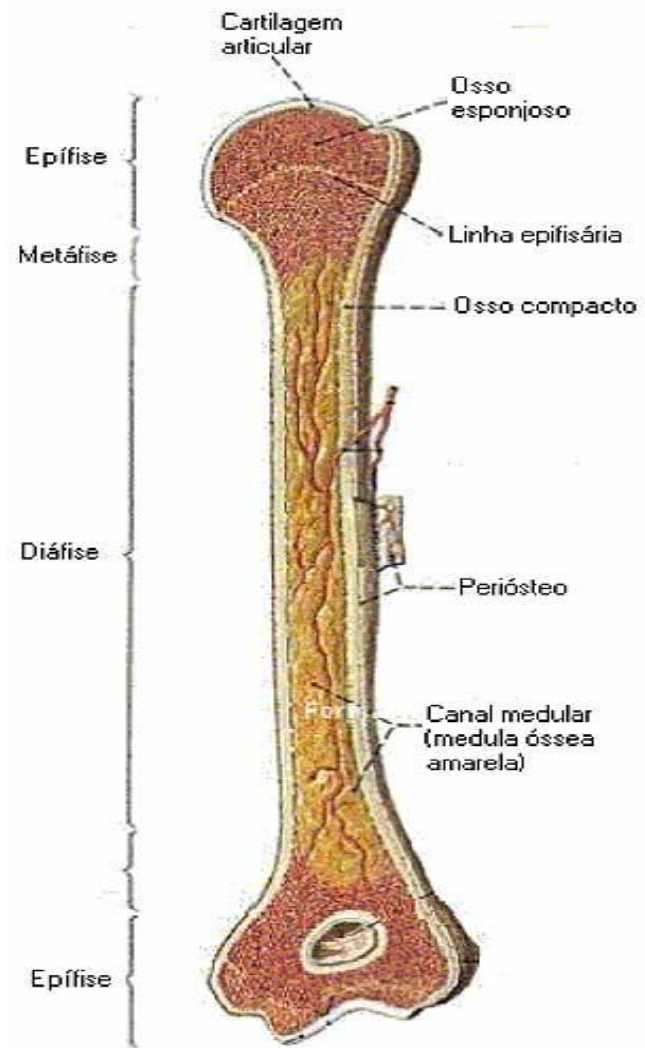
▶ Osteoclastos:



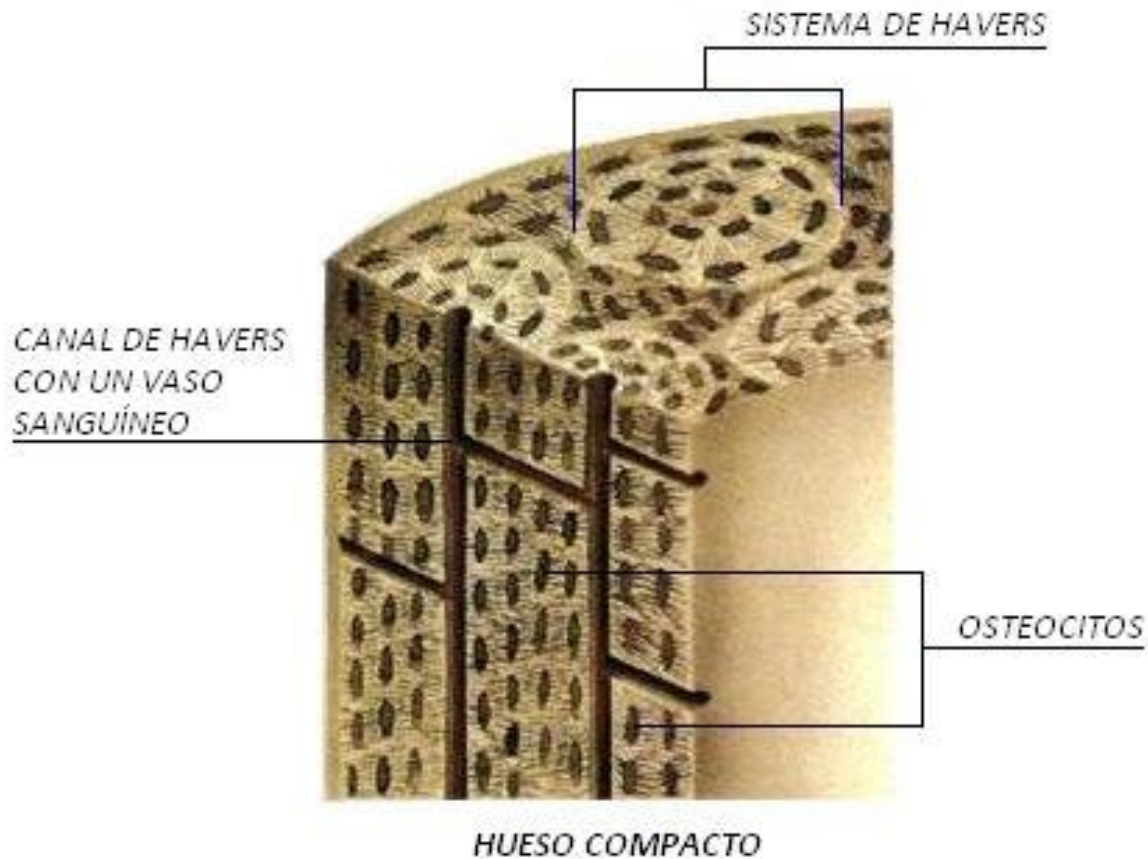
Tipos de tecidos



- ▶ Esponxoso: no seu interior atópase a médula ósea vermella. Forma a epífise e a diáfise:

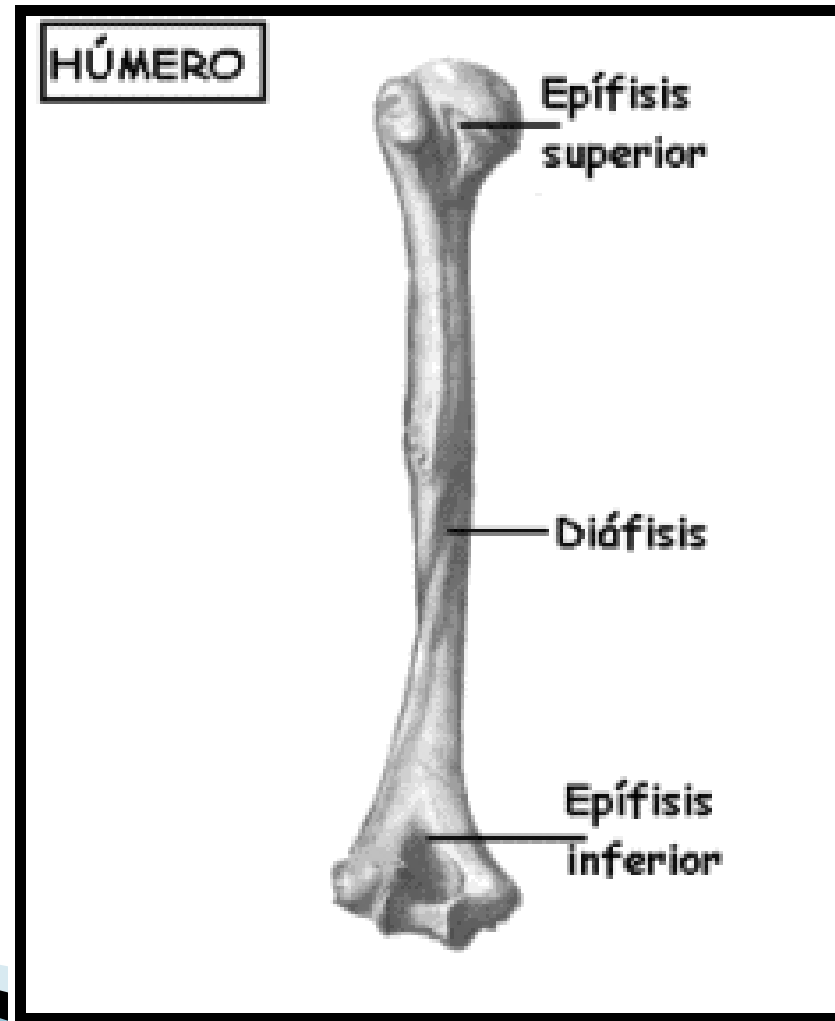


- ▶ **Tecido compacto: más duro e ríxido, forma a maior parte dos ósos:**



Forma dos ósos

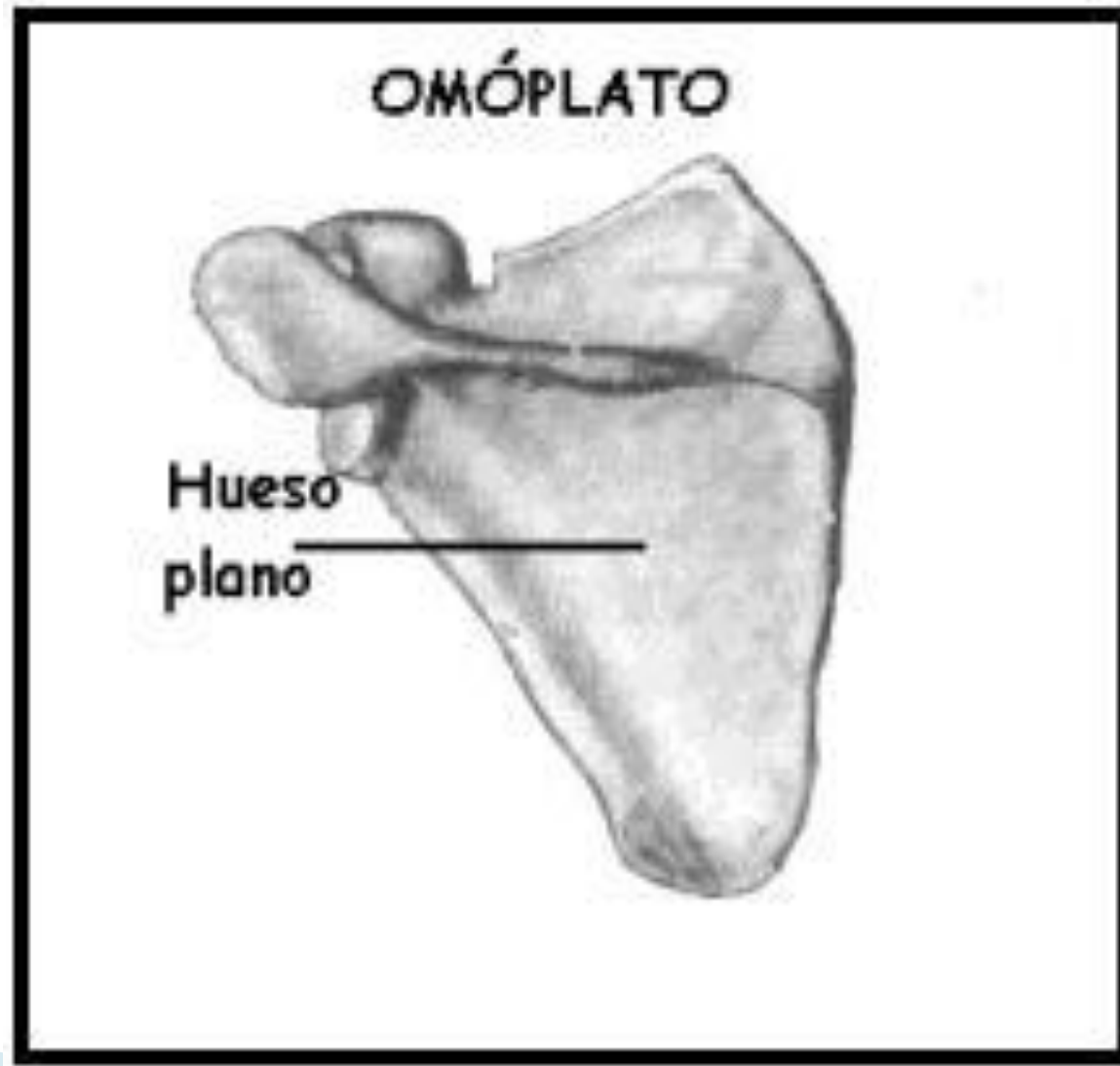
- ▶ Longos:



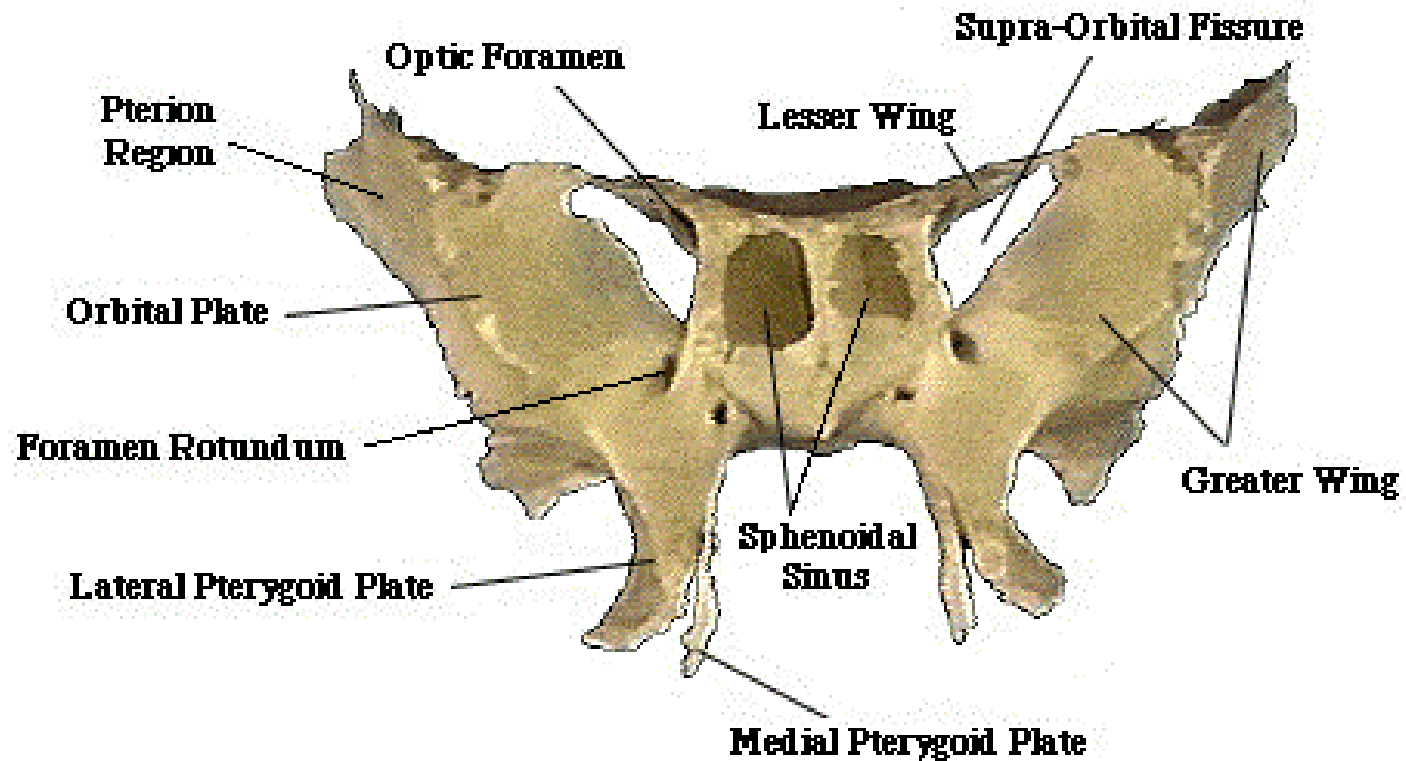
▶ Curtos



► Planos:

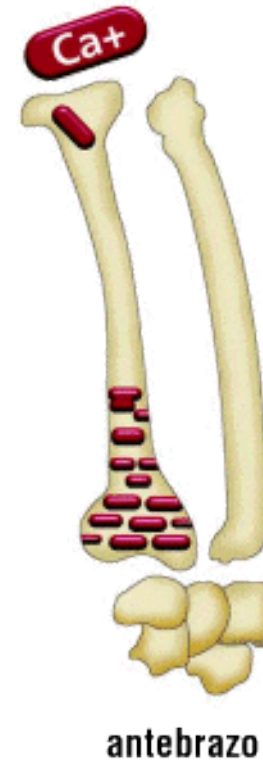
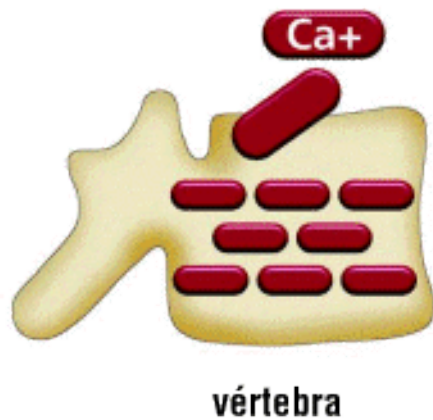


► Irregulares:

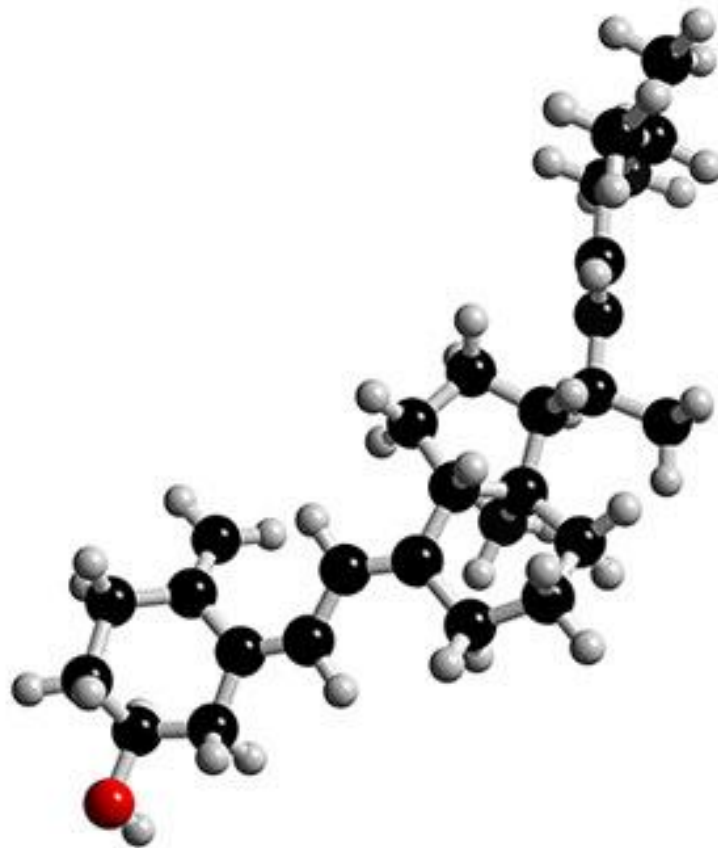


Alimento do óso

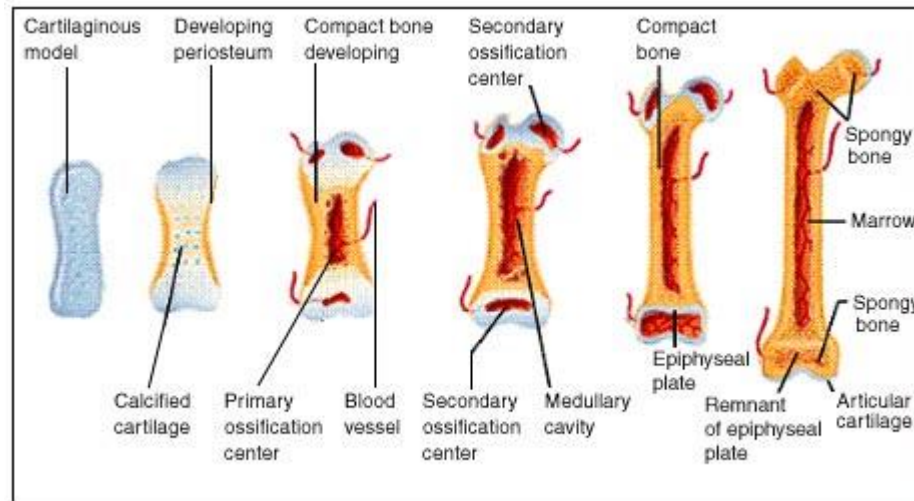
- ▶ Calcio: contribúe á ganancia de masa ósea na osteoporose.



- ▶ Vitamina D (calciferol): o seu déficit provoca raquitismo e obtense en alimentos ricos nesta vitamina(leite e ovos) e coa radiación solar.



Crecimento dos ósos

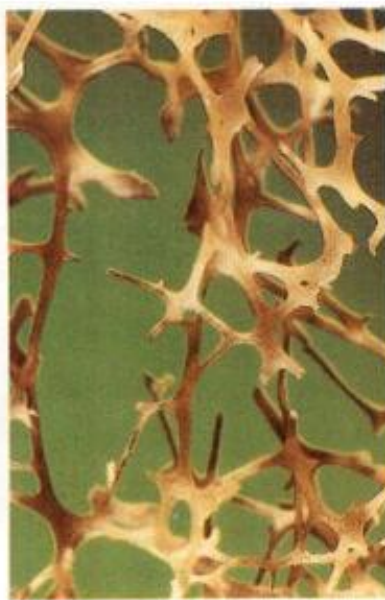


Osteoporose

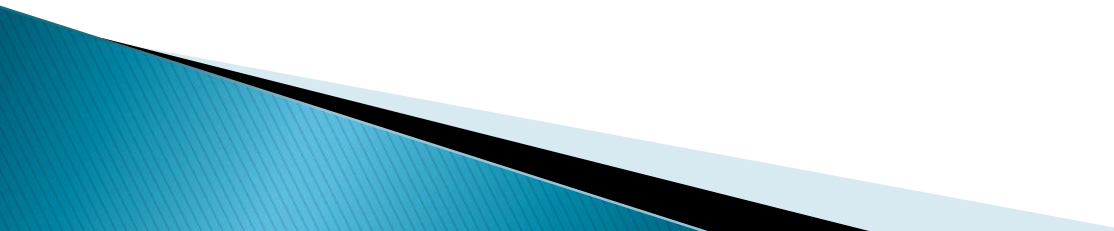
- ▶ A osteoporose é unha enfermidade ósea que é prevalente en mulleres trala menopausia. Caracterízase pola redución da densidade ósea e leva a un aumento no risco de fractura ósea.



Hueso Normal

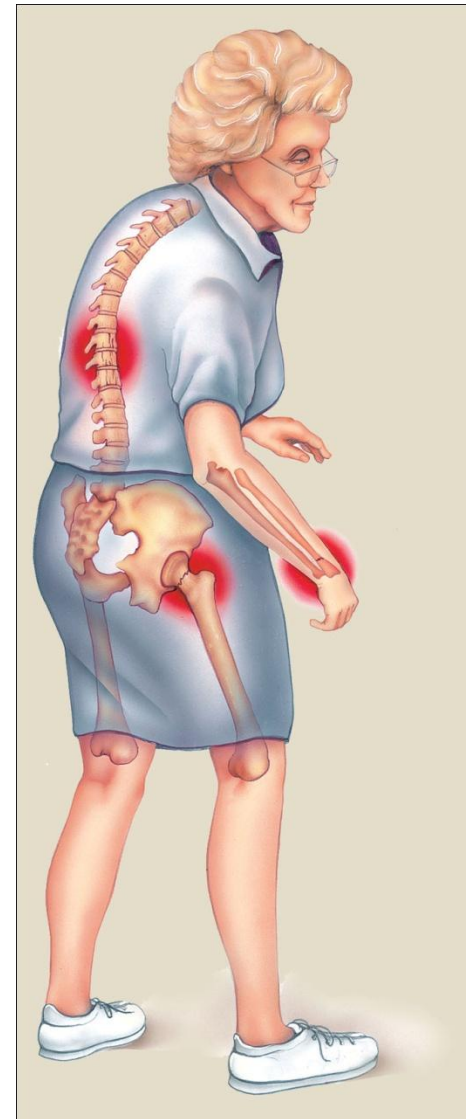


Hueso Osteoporótico

- ▶ Causas da osteoporose: é moi difícil coñecer as causas desta enfermidade, sábese que nalgúns casos aparece como consecuencia doutra enfermidade endócrinas: diabetes, tiroides, reuma...
 - ▶ Tipos: xuvenil da que non se conocen as causas. Postmenopáusica débese á falta de estróxenos que sofre a muller durante a menopausia. Senil producida polo envellecemento.
- 

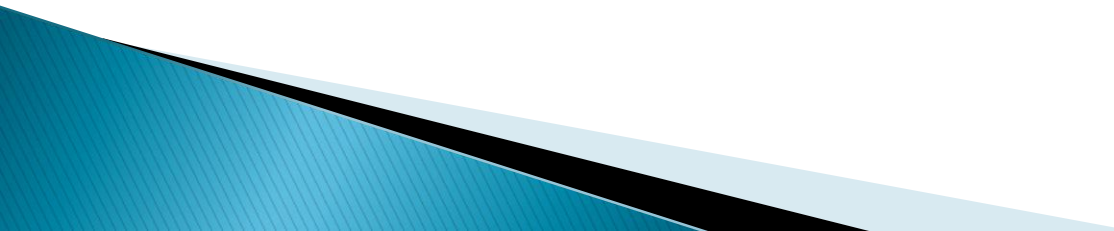
Osteoporose nas mulleres

A osteoporose afecta sobre todo ás mulleres xa que durante a menopausia sofren da diminución dos niveis de estróxeno, que ocasiona unha rápida perda de óso. Isto sobre todo provoca a rotura da cadeira, columna vertebral e as muñecas.



- ▶ Calcio: é moi importante o seu consumo porque aumenta a masa ósea. É importante o uso nocturno debido ao xaxún prolongado.
- ▶ Vitamina D: é indispensable para aumentar a absorción intestinal de calcio e estimular o remodelamento dos ósos.
- ▶ Exercicio físico: favorece a fortaleza dos ósos e se ademais practicas exercicio ao sol aumentan os niveis de vitamina D. A actividade física máis aconsellables son: saltar, xogar ao tenis, andar, correr...

Prevención

- Inxerir suficiente calcio e vitamina D.
 - Non realizar “dietas de fame”.
 - Facer exercicio periodicamente.
 - Non fumar.
 - Controlar o consumo de sal, cafeína, proteínas, fósforo...
 - Non excederse coas fibras vexetais.
 - Moderar o consumo de alcohol.
 - Evitar medicamentos que disminúan a masa ósea.
- 

▶ BIBLIOGRAFÍA:

▶ www.google.com

–Osteoporose– ABC da Saúde

–Libro de bioloxía da editorial Anaya de 1º
BAC

–Wikipedia

–

- Diapositivas realizadas por:
Beatriz Gómez Carrón
 - Presentación de:
Elena López Fernández
 - Coa colaboración de:
Tania Otero Montoto
e
Olalla Sanmartín Rozados
- 