

## **MADRID.-Alcobendas.- El Servicio de Salud oferta 15 plazas de un curso gratuito de prevención de osteoporosis**

ALCOBENDAS, 26 (EUROPA PRESS) El Servicio de Salud del Ayuntamiento de Alcobendas ha organizado un curso gratuito de prevención de osteoporosis, para el que ha convocado un total de 15 plazas, con el objetivo de concienciar a la población acerca de una enfermedad que, solo en España, afecta aproximadamente a dos millones de mujeres y 800.000 hombres.

Los profesionales de esta área municipal dedicarán las cuatro horas de formación --de 10 a 12 los lunes 31 de mayo 7 de junio-- a explicar en qué consiste esta dolencia, sus síntomas, los factores de riesgo, así como los hábitos y medidas saludables que pueden ayudar a prevenirla.

En este sentido, desde el Consistorio han detallado que la osteoporosis es una enfermedad en la que los huesos se vuelven más porosos, con más aire en su interior, aumentando el número y el tamaño de las cavidades existentes.

"Esto hace que los huesos se vuelvan cada vez más frágiles, que resistan peor a los golpes y que tengan un mayor riesgo de fracturas", han advertido.

En cuanto a los factores que explican esta patología ósea están los genéticos, nutricionales, endocrinos y mecánicos, que junto a ciertos hábitos tóxicos como la vida sedentaria y el consumo de tabaco, alcohol y cafeína determinarán una incidencia más o menos acelerada.

En el curso, que se impartirá con todas las medidas sanitarias para prevenir la Covid-19, se destacará la importancia de seguir una dieta rica en calcio y realizar ejercicio físico al aire libre como medidas preventivas de la enfermedad antes de los 35 años, cuando se alcanza el pico máximo de masa ósea.