

Revista Electrónica de Salud y Mujer - Febrero 2003

"Osteoporosis: que no te rompa la vida"

FHOEMO pone en marcha una campaña nacional de sensibilización sobre la llamada "epidemia intolerable"



Con el objetivo de mentalizar a las mujeres españolas del riesgo que pueden tener de padecer osteoporosis, la Fundación Hispana de Osteoporosis y Enfermedades Metabólicas Óseas (FHOEMO) ha puesto en marcha una campaña de concienciación titulada "Osteoporosis: que no te rompa la vida" en la que se insta a las mujeres a que acudan a sus médicos para que les revisen el estado de sus huesos.

La osteoporosis es una enfermedad silenciosa que no presenta síntomas hasta que se producen una o varias fracturas de hueso, con serias consecuencias que impiden llevar una vida normal. A partir de los 50 años, hay muchas mujeres que sufren osteoporosis sin saberlo. De hecho, la mayoría no creen estar en riesgo personal de padecerla, cuando, sólo en España, afecta a dos millones y medio de mujeres y se sabe que en Europa, cada 30 segundos, se produce una fractura por esta causa. Ello a pesar de que, hoy en día, se dispone de tratamientos eficaces y cómodos de administrar que pueden prevenir las fracturas osteoporóticas.

Según el Dr. Manuel Díaz Curiel, presidente de FHOEMO, "a menos que nos enfrentemos adecuadamente a ella, la osteoporosis dará lugar a millones de fracturas de cadera y de otro tipo, y a pérdidas económicas de miles de millones de euros cada año. En la medida en que envejece la población mundial, la osteoporosis se convierte en una prioridad".

Por esta razón, desde FHOEMO se lleva trabajando muchos años en la prevención y diagnóstico de esta enfermedad prioritaria, siendo esta campaña una acción más encaminada a lograr una mayor calidad de vida de la mujer.

Dentro de esta iniciativa y con el fin de dar respuesta a las dudas y preocupaciones que le surgen a pacientes y familiares, FHOEMO ha puesto en marcha una línea de teléfono gratuita (900 100 502) y una página web www.cuidatushuesos.com (un microsite dentro de OBSYM.org), donde se encuentra disponible toda la información sobre la enfermedad de forma clara y sencilla, para una más fácil comprensión.

Para difundir la línea 900 y la página web, FHOEMO está insertando una serie de anuncios en revistas femeninas y en radio, que cuentan con la colaboración de la actriz Lola Herrera, quien manifiesta que "es una gran satisfacción colaborar con FHOEMO porque soy consciente del riesgo que tenemos las mujeres de cierta edad de padecer determinadas enfermedades como la osteoporosis. Afortunadamente, hoy en día, disponemos de todo lo necesario para conseguir una calidad de vida más que aceptable, siempre que estemos dispuestas a cuidarnos un poquito

"Las mujeres nos hemos acostumbrado a consultar a nuestro médico sobre diferentes temas relacionados con nuestra salud, sin embargo, todavía no somos conscientes de que nos tenemos que preocupar también por nuestros huesos", añade la actriz.

En la misma línea se manifiesta la modelo y ex-Miss España Paquita Torres, quien también ha colaborado en la difusión de esta campaña, al asegurar que "no hay que dudar a la hora de decirle al médico que revise el estado de nuestros huesos al igual que nos mide la tensión o que no pide que nos hagamos una mamografía". A su vez, la bailarina María Rosa destaca la importancia de tener una buena salud "y no caer en esta enfermedad que puede causar una gran invalidez".

Una epidemia mundial

Se calcula que la osteoporosis afecta a una tercera parte de las mujeres de entre 60 y 70 años de edad y a dos terceras partes de aquellas que tienen 80 años o más. En todo el mundo, aproximadamente 200 millones de mujeres padecen esta enfermedad. La Organización Mundial de la Salud ha advertido que la osteoporosis es uno de los problemas de salud más importantes, superando únicamente por la incidencia de las enfermedades cardiovasculares.

En todo el mundo, cada año se producen aproximadamente 1,7 millones de fracturas de cadera por causa de la osteoporosis. Se calcula que el número de

fracturas de cadera debidas a esta enfermedad pasará de los 1,7 millones de casos de 1990 a 8,3 millones en el 2050.

Grave causa de incapacidad y fallecimiento

La principal consecuencia física de la osteoporosis es la fractura de cadera, de columna o de muñeca, debido al adelgazamiento y debilitamiento del hueso que se produce tras la menopausia. La incapacidad provocada por la osteoporosis obliga a quienes la padecen a permanecer más días en reposo en la cama que las enfermedades obstructivas pulmonares, los accidentes cerebro-vasculares, el infarto de miocardio o el cáncer de mama.

Tratamientos que frenan la enfermedad

La OMS destaca la importancia de adoptar un modo de vida saludable que ayude a no perder masa ósea y por tanto a prevenir las fracturas. Entre las medidas convenientes a tomar cabe destacar una buena alimentación que incluya tomar calcio diariamente, no fumar, moderar el consumo de alcohol, dar paseos largos al aire libre, evitar la vida sedentaria, realizar ejercicios de forma periódica de acuerdo a las posibilidades de cada persona y llevar un control médico para conocer el estado real de los huesos.

Los fármacos también ayudan. Existen tratamientos eficaces que mejoran la masa ósea, reducen el riesgo de fracturas, permiten mejorar la calidad de vida y de gran comodidad al poderse administra una sola vez a la semana.

La opinión del experto: Dr. Manuel Díaz Curiel. Presidente de FHOEMO

- "La osteoporosis es una enfermedad que puede causar una gran invalidez, y en algunos casos mortalidad "
- "Las personas de alto riesgo (antecedentes familiares, una constitución delgada, haber sufrido anorexia o amenorrea, menopausia precoz, menopausia, haber tomado poco calcio, abuso del tabaco y el alcohol...) deben consultar a su médico sobre el estado de sus huesos".
- "Al prevenir la enfermedad se previenen las fracturas, causa importante del deterioro de calidad de vida, de dependencia de otras personas, de ingreso en residencias..."
- "Las personas que ya han sufrido una fractura, tienen mayor riesgo de sufrir otra, por lo que van a necesitar un tratamiento farmacológico activo. En la actualidad contamos con fármacos que mantienen el nivel de masa ósea y pueden prevenir esas segundas fracturas".