

Revista Electrónica de Salud y Mujer – Febrero 2004

II Campaña de concienciación sobre la osteoporosis



El objetivo de esta campaña, una iniciativa de La Fundación Hispana de Osteoporosis y Enfermedades Metabólicas Óseas (FHOEMO) es sensibilizar a las mujeres españolas del riesgo que pueden tener de padecer esta enfermedad de graves consecuencias,

al tiempo que las insta a que acudan a su médico a preguntarle por el estado de sus huesos. En España, cerca de dos millones y medio de mujeres padecen osteoporosis, de las cuales sólo 300.000 están diagnosticadas y de éstas, sólo un 10% reciben tratamiento.

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.

En Europa cada 30 segundos se produce una fractura por esta causa y sólo en España afecta a dos millones y medio de mujeres. Sin embargo, hay muchas mujeres que sufren osteoporosis sin saberlo, de hecho, la mayoría no creen estar en riesgo personal de padecerla. Así, mientras que en España la osteoporosis afecta a dos millones y medio de mujeres, sólo 300.000 están diagnosticadas y de éstas sólo un pequeño porcentaje recibe tratamiento. Ello, a pesar de que, hoy en día se dispone de tratamientos eficaces y cómodos de administrar que pueden prevenir las fracturas osteoporóticas.

Como señala el Dr. Manuel Díaz Curiel, presidente de FHOEMO, "Es una enfermedad con una alta prevalencia e importantes consecuencias socio-sanitarias y, debido al envejecimiento de la población –en el 2020 el 20% de los europeos tendrán más de 65 años- cada vez será mayor el número de población afectada, puesto que es el sector más vulnerable de sufrir fracturas osteoporóticas, con el consiguiente riesgo inminente de sufrir una "epidemia" de osteoporosis".

Según el vicepresidente de esta fundación, el Dr. Antonio Torrijos, "a menos que la osteoporosis sea reconocida como una enfermedad importante, que disminuye la

calidad de vida de los pacientes, acorta la vida y tiene un coste elevado, su repercusión sobre los sistemas nacionales públicos de salud continuará aumentando”.

Información más accesible

Dentro de esta iniciativa y como en la pasada edición, FHOEMO ha puesto en marcha nuevamente la línea de teléfono gratuita 900 100 502, hasta el 31 de mayo, con el fin de dar respuesta a las dudas y preocupaciones que le surgen a pacientes y familiares. Sólo durante el periodo comprendido entre enero y junio de 2003, más 3.200 personas llamaron a esta línea gratuita para obtener información general sobre la enfermedad (84,30%), el tratamiento (11,65%), la fractura, los dolores, la prevención o las pruebas, entre otros temas. Como parte de esta campaña, también estará disponible la página web www.cuidatushuesos.com, con toda la información sobre la enfermedad estructurada y explicada de forma clara y sencilla para una más fácil comprensión.

Las fracturas de cadera han aumentado un 25% en Europa

La Organización Mundial de la Salud ha advertido que la osteoporosis es uno de los problemas de salud más importantes: en todo el mundo, aproximadamente 200 millones de mujeres padecen esta enfermedad en todo el mundo y el 40% de las mayores de 50 años sufrirá una fractura por esta causa en algún momento de su vida.

Solo en Europa el número de fracturas de cadera se ha incrementado más del 25% en los últimos cuatro años. El índice de mortalidad global por esta fractura se sitúa entre el 15% y el 30%, produciéndose la mayor parte de los fallecimientos durante los seis meses posteriores a la fractura. Los costes actuales suponen en Europa más de 4,8 billones de euros al año, sólo en costes hospitalarios, un 33% más que hace tres años.

El 80% de las mujeres con osteoporosis no son conscientes de los riesgos

En un estudio realizado por la *International Osteoporosis Foundation* (IOF) en 19 países se puso de manifiesto que entre las mujeres que padecen osteoporosis, el 80% no es consciente de sus factores de riesgo antes de que se le diagnostique la enfermedad.

Este dato es alarmante puesto que la prevención es fundamental para evitar una posible fractura. Entre los factores de riesgo de la osteoporosis cabe destacar la menopausia, la baja masa ósea, una fractura previa -que duplica el riesgo de nuevas fracturas-, el historial familiar de osteoporosis, la delgadez, el tabaco, el alcohol, la falta de ejercicio físico, el déficit de calcio en la dieta, o determinados medicamentos.

“En especial, después de la menopausia, todas las mujeres deben vigilar el estado de sus huesos, puesto que en los 5 años posteriores a la menopausia, una mujer puede llegar a perder el 15% de su masa ósea, de ahí que sea una enfermedad padecida en mayor medida por las mujeres”, explica el Dr. Torrijos.

Como medidas básicas para prevenir la aparición de fracturas se contemplan un estilo de vida adecuado (pasear, llevar una dieta equilibrada, evitar el tabaco y el alcohol, etc). Cuando estas medidas no son suficientes, hay que acudir al médico, quien recomendará un tratamiento farmacológico específico que ayude a mejorar la calidad de los huesos y así disminuir la posibilidad de sufrir una fractura. Hoy en día, existen métodos rápidos, indoloros y no invasivos para evaluar la densidad mineral ósea (DMO), incluso una radiografía puede detectar la enfermedad antes de que sea tarde. El método más preciso de diagnóstico es la densitometría ósea.