

# Está en nuestras manos cuidarnos para tener unos huesos fuertes

---

Publicado el: 23-04-2018

En España, tres millones de personas tienen osteoporosis, la mayor parte de las cuales son mujeres: cuatro de cada diez mujeres y uno de cada diez hombres mayores de 70 años. Al ser una enfermedad silenciosa, en muchas ocasiones la osteoporosis no se diagnostica hasta que se produce la primera fractura, para entonces ya es tarde.

Además, una de cada seis mujeres y uno de cada diez hombres mayores de 70 años sufrirá una fractura osteoporótica y según datos epidemiológicos, una primera fractura se asocia con un 86 por ciento más de riesgo de sufrir una nueva fractura en cualquier parte del cuerpo. Esta segunda fractura se produce entre los seis y los ocho meses siguientes.

M<sup>a</sup> Antonia forma parte de esos tres millones de personas con osteoporosis. Pero a diferencia de muchas otras, que no lo saben porque no están diagnosticadas o a pesar de estarlo, no son conscientes de la gravedad de la enfermedad, M<sup>a</sup> Antonia sí se cuida. Y lo más importante: trabaja para que los demás se cuiden o sean cuidados.

M<sup>a</sup> Antonia Robles Palacios es vicepresidenta de la Asociación Española con la Osteoporosis y la Artrosis (Aecosar), y además trabaja en el Hospital Ramón y Cajal como Trabajadora Social ofreciendo soluciones a todos los pacientes que necesitan ayuda. M<sup>a</sup> Antonia comenta que, «está en nuestras manos cuidarnos para tener unos huesos fuertes. Debemos conocer las herramientas para prevenir las fracturas por osteoporosis, debemos hablar con nuestro médico para que nos indique qué consejos debemos seguir en nuestra vida diaria y cuál es el tratamiento que mejor se adapta a cada paciente y sobre todo, debemos ser conscientes de la importancia de mantener ese tratamiento».

La osteoporosis es una enfermedad crónica y progresiva que supone una pérdida de la masa ósea y hace que los huesos se debiliten, se vuelvan porosos, frágiles y propensos a fracturarse. Se la conoce como la enfermedad silenciosa que generalmente no provoca síntomas hasta que no se produce la primera fractura y para entonces la enfermedad puede estar muy avanzada y tener graves consecuencias. En el caso de las mujeres, la osteoporosis aparece con más frecuencia tras la menopausia, ya que los niveles de estrógenos, que juegan un papel crucial en el mantenimiento de un equilibrio saludable entre la destrucción y la regeneración ósea, caen y los huesos se vuelven más frágiles. En los pacientes con osteoporosis la masa ósea se destruye más rápidamente de lo que se crea hueso nuevo.

Este año, la Sociedad Española de Investigación Ósea y del Metabolismo Mineral (SEIOMM) ha querido llamar la atención sobre un dato: el 20 por ciento de las personas que sufre una fractura de cadera muere un año después de haber sufrido la fractura. Además, de las personas que no fallecen, el 40 por ciento no puede caminar por sí misma y el 59 por ciento todavía requiere de ayuda pasado un año.

Las fracturas por osteoporosis, y especialmente las de cadera, constituyen un grave problema de salud pública, ya que suponen un elevado coste socioeconómico, disminuyen considerablemente la calidad de vida de quienes las padecen e incluso aumentan su riesgo de mortalidad. En

concreto, la incidencia de las fracturas osteoporóticas es más alta que la suma de casos de infarto, cáncer de mama y embolia y conlleva mayor carga de recursos hospitalarios que el ictus, la diabetes y/o los ataques cardíacos.

Para la vicepresidenta de Aecosar, la prevención, tanto de la enfermedad como de sus consecuencias, es una labor del día a día, porque es la única forma de concienciar al máximo posible, lo que esta enfermedad supone para quienes la padecen y para las personas que están a su alrededor.

**Fuente:** <https://netsaluti.com>