

Marketplace: Seguros Pisos Ahorro Móviles Rutas Apuestas Programas Ju



20minutos EE UU | 20minutos México

20minutos.tv Li

Portada Nacional Internacional Economía Tu ciudad Deportes Tecnología & Internet Artes Ger

En imágenes Madre reciente Cosultorio psicológico Consultorio sexológico Vídeos Listas RSS

Videojuegos Moda y belleza Motor Viajes Vivienda Medio ambiente Salud Empleo Juegos Gráficos

Salud

La osteoporosis mata cuatro veces más mujeres que el cáncer de mama: cómo prevenirla



Dar un paseo con el perro, un ejercicio perfecto en la tercera edad. (gtres)

- En España la sufren unos 3 millones de personas, las mujeres las más afectadas.
- Se producen al año 100.000 fracturas provocadas por esta enfermedad.
- El 35% de las mujeres sufren la enfermedad a partir de los 50 años, un porcentaje que aumenta hasta el 52% en las mayores de 70 años.

ECO

Actividad social
¿Qué es esto?

0



M

T:

EI



AGENCIAS. 21.10.2013 - 13:10h

La osteoporosis mata cuatro veces más mujeres que el cáncer de mama. El dato pesa en la celebración del Día Mundial de la Osteoporosis, que ha tenido lugar este domingo. Se trata de una enfermedad silenciosa caracterizada por la pérdida de densidad ósea y cambios en la microestructura de los huesos. En España **unos 3 millones de personas sufren esta patología**, siendo las mujeres las más afectadas.

La [osteoporosis](#) provoca una gran carga, tanto a nivel personal como social, debido a las diversas fracturas que ocasiona en las articulaciones y que son motivo de múltiples visitas a los servicios hospitalarios y de diferentes tipos de discapacidad. **Al año provoca en nuestro país 100.000 fracturas.**

Las complicaciones asociadas a las fracturas incluyen un incremento en la morbilidad, un aumento en el **riesgo de padecer nuevas fracturas y una subida de la tasa mortalidad**. La enfermedad no tiene un comienzo bien definido y, además, sus síntomas son difíciles de prever, dado que no se manifiestan de forma clara hasta que se ha producido una fractura que descubre la enfermedad.

El consultor de Obstetricia y Ginecología del [Hospital Universitario de Cruces de Baracaldo](#), José Luis Neyro, asegura que "si no se actúa a tiempo la osteoporosis se va a convertir, al igual que la obesidad, en una epidemia del siglo XXI". El experto ha lamentado que las **autoridades sanitarias no estén dando prioridad** a esta enfermedad.

"Hagamos prevención primaria para evitar la enfermedad, secundaria para evitar la fractura y terciaria para evitar las consecuencias de la invalidez producida por la fractura", ha señalado, para insistir en que los **efectos de esta enfermedad no sólo afectan a la calidad de vida** sino que, también, "incrementan el coste asistencial tanto directo como indirecto".

En concreto, el 35% de las mujeres sufren la enfermedad a partir de los **50 años, un porcentaje que aumenta hasta el 52% en las mayores de 70 años**. De hecho, se estima que en España entre el 12% y el 16% de todas las mujeres sufrirá una fractura de cadera secundaria derivada de la osteoporosis postmenopáusica.

Además, uno de los principales inconvenientes de esta enfermedad es el hecho de que el 13% de los pacientes que han sufrido una fractura por osteoporosis muere en los siguientes tres meses, siendo **la mortalidad a los dos años del 38%**. Asimismo, el 45% de aquellos que han sufrido una fractura vertebral quedan con daño funcional y hasta el 50% de los mismos puede desarrollar incapacidad total o parcial.

Cómo prevenir la osteoporosis

Realizar [ejercicio físico](#), no fumar, moderar el consumo de sal y consumir un aporte adecuado de calcio son algunas de las recomendaciones para prevenir la osteoporosis, una enfermedad del esqueleto caracterizada por una **disminución de la resistencia ósea y un incremento de la fragilidad de los huesos** que origina mayor susceptibilidad a sufrir una fractura.

La coordinadora del Grupo de trabajo de Rehabilitación en Osteoporosis de la [Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física](#) (SERMEF), María Elena Martínez Rodríguez, destaca la importancia de la prevención y de llevar a cabo una vida saludable para ayudar a **cuidar los huesos, fortalecerlos y evitar que se fracturen.**

Si no se actúa a tiempo la osteoporosis se convertirá en una epidemia del siglo XXI

Sus síntomas son difíciles de prever y no se manifiestan hasta que no llega la fractura

Pis

L

EC

1
la2
h
c3
r
c



[fumar](#), beber [alcohol](#) con moderación, moderar el consumo de sal y de proteínas, así como consumir aportes adecuados de calcio y vitamina D. Un paciente puede desarrollar la enfermedad **por genética, edad o por otras enfermedades**, por lo que una prevención se postula muy importante", señala la experta.

Si un ciudadano sospecha que puede tener varios factores de riesgo para desarrollar la enfermedad **es importante que se lo comunique a su médico**. Por tanto, la labor preventiva del médico rehabilitador en el abordaje de la enfermedad es muy importante porque ayuda a que no aparezca y no avance, evitando la aparición de fracturas.

Ahorra hasta 500 € en el seguro de tu coche

Más fotos relacionadas



Una de cada cuatro mujeres presenta problemas de obesidad durante la menopausia



¿Un iPhone nuevo por 17€?

Experto en compras desvela cómo los españoles consiguen gangas aprovechando un vacío legal



Aprenda Forex rápidamente

¿Desea dominar los mercados en solo 10 Minutos? ¡Reciba su copia PDF exclusiva gratuita ahora!



Los médicos están asombrados!

Madre de Madrid pierde 7 kg en 2 semanas con esta NUEVA pastilla dietética. Sólo 45€!



Eres ingeniero técnico?

Completa con nosotros el Grado oficial. Online. Mecánica, forestal, informática. Infórmate ya!

Publicidad Ligatus

También te recomendamos

Las fantasías sexuales de Selena Gomez (20minutos.tv)

Muere un hombre al caerle otra persona encima en un accidente laboral en La Llagosta, Barcelona (20Minutos.es)

Dos menores detenidos por difundir por WhatsApp un vídeo sexual de una joven de 15 años (20Minutos.es)

Detenido en Miami el hijo mayor del presidente de Paraguay (20Minutos.es)

En otras webs

Síntomas de la alopecia masculina (Svenson.es)

Alhambra Reserva 1925 repetirá el evento clandestino en otras ciudades de España (Revista GQ)

Blogueras de moda: Look "animal print" creado por la blogger Bartabac (Decasa.tv)

Grave fallo en Pokémon X e Y (Hobbyconsolas.com)

La lista de enlaces a otros medios se genera de forma automática. 20minutos.es no se hace responsable de los contenidos alojados en esas páginas.

recomendado por



ACTUALIDAD DE 20MINUTOS.ES

NACIONAL



Gallardón: "La etarra no recibirá los 30.000 euros"

DEPORTES



Cristiano contra Ibrahimovic en la repesca del Mundial de Brasil

ECONOMÍA



Alertan de nuevos productos de ahorro "tóxicos"

TELEVISIÓN



'El tiempo entre costuras' compite este lunes con 'Isabel' y 'La Voz'

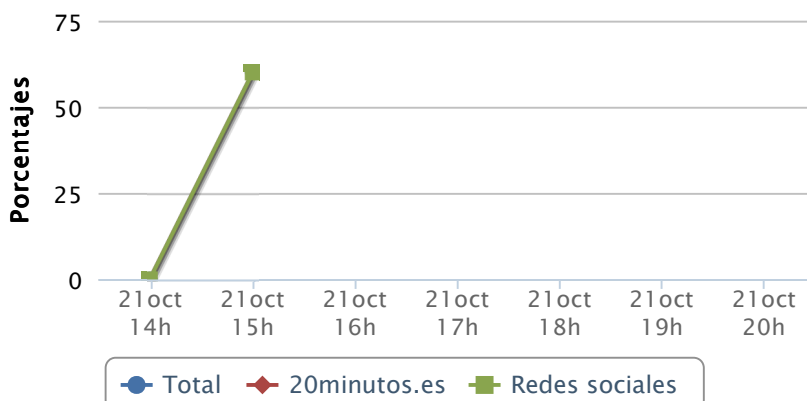
Cerrar

ECO



Actividad social
¿Qué es esto?

60%



Highcharts.com

¿Cómo leer la gráfica?

Hay tres variables que se distinguen por colores: **en redes sociales**, en verde, y **ECO** azul. El usuario puede activar o desactivar los botones que aparecen justo debajo de la gráfica.

Al pasar el ratón por cada punto de la gráfica, se activará una de las variables que estén activadas.

Zoom: Al seleccionar una zona de la gráfica, se activará un botón de zoom. Automáticamente aparecerá un botón de zoom. Ahí, la gráfica volverá a su posición inicial.

Comentarios (0)

Correcciones (0)

20minutos.es responde(0)

Facebook

Twitter

Sin comentarios

No hay comentarios por el momento. [Sé el primero en participar](#)

[Inicia sesión](#) o [regístrate](#) para usar estas opciones

Ordenar por: Antiguos primero

Ver

Esta información sólo puede ser comentada y corregida por usuarios registrados

Regístrate

Iniciar sesión

Conectar con



Portada **Nacional** **Internacional** **Economía** **Tu ciudad** **Deportes** **Tecnología & Internet** **Artes** **Geografía**

Videojuegos Moda y belleza Salud Motor Viajes Vivienda Empleo

Además...	Comunidades	Servicios	Blogs	Especiales	Minutecas	Schibs
Cine	Andalucía	20Minutos Accesible	El blog de Lilih Blue	Eurobasket 2013	Caso de los ERE	Anuncios
Música	Aragón	Pisos	Al contragolpe	Rutas y escapadas	Ley de Transparencia	Ofertas c
Videojuegos	Asturias	Versión móvil	¿Qué fue de?	Fórmula 1	Gibraltar	Compra
Salud	Barcelona/Cataluña	Aplicaciones móviles	Ni libre ni ocupado	El mensual	Madrid 2020	Cursos y
Motor	Castilla y León	El Tiempo	Leer no mata	MotoGP	Siria	Coches i
Vivienda	Comunidad Valenciana	Boletines	Europa inquieta	Solo pasa en verano	Luis Bárcenas	Oficinas
Empleo	Galicia	Móviles.com	Crónica verde	Día del perro sin raza	Edward Snowden	Ofertas c
Listas	Madrid	Titulares RSS	¡Que paren las máquinas!	Tierra Viva	Egipto	Motos de
Harper's Bazaar	País Vasco	Edición impresa	Tu blog	Entrevistas	Accidente en Santiago	Líder cla
Esquire	Región de Murcia		Un cuento corriente	El microscopio	Mariano Rajoy	20minute
Forbes	Resto de ciudades		El listo que todo lo sabe	Premios 20Blogs		

