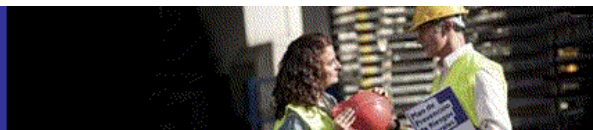


SI ERES EMPRESARIO, CUÍDALOS



Registrarse - Identificarse

Madridpress.com
Diario independiente de Madrid

Año 12 Número 4.193

Lunes, 21 de octubre de 2013

Última actualización: 15:52

HEMEROTECA | PUBLICIDAD |

Portada Madrid España Mundo Opinión Internet Salud y Ciencia Coches Viajes Ferias de Madrid Inmigrantes Gente

Lunes, 21 de octubre de 2013

ES UNA ENFERMEDAD QUE NO AFECTABA A NUESTROS ANTEPASADOS

La osteoporosis, una pandemia en auge

Guardar en
Mis Noticias.Enviar por
email

Me gusta 0

Twitter 0

n

El consultor de Obstetricia y Ginecología del Hospital Universitario de Cruces (Barakaldo, Vizcaya), José Luis Neyro, ha avisado de que la osteoporosis mata cuatro veces más mujeres que el cáncer de mama y ha asegurado que si no se actúa a tiempo se va a convertir, al igual que la obesidad, en una epidemia del siglo XXI. La osteoporosis no afectó a nuestros antepasados, ni a los homínidos que vivieron en la era neandertal - hace 45.000 años-, ni tampoco a los monarcas de la Edad Media.



Así lo explicó el experto con motivo de la celebración, este domingo, del Día Mundial de la Osteoporosis, una enfermedad silenciosa caracterizada por la pérdida de densidad ósea y cambios en la microestructura de los huesos. En España unas 3 millones de personas sufren esta patología, siendo las mujeres las más afectadas por la misma.

Y es que, 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.

Por este motivo, el experto ha lamentado que las autoridades sanitarias no estén dando prioridad a esta enfermedad ya que, según ha asegurado, "entre todos" se puede dar la "vuelta" a la patología. En este sentido, ha calificado de "intolerable" las elevadas listas de espera que hay en la sanidad pública para las pruebas de densitometría.

"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".

MUJERES DE MÁS DE 50 AÑOS

En concreto, el 35 por ciento de las mujeres sufren la enfermedad a partir de los 50 años, un porcentaje que aumenta hasta el 52 por ciento en las mayores de 70 años. De hecho, se estima que en España entre el 12 por ciento y el 16 por ciento 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 por ciento 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 por ciento. Asimismo, el 45 por ciento de aquellos que han sufrido una fractura vertebral quedan con daño funcional y hasta el 50 por ciento de los mismos puede desarrollar incapacidad total o parcial.

SE PUEDE EVITAR EL DESARROLLO DE LA ENFERMEDAD: CONSUMO DE CALCIO

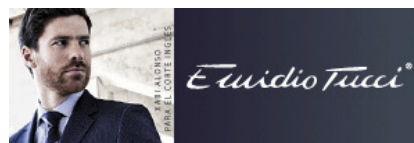
Ahora bien, según ha aseverado el especialista, estos porcentajes se pueden disminuir si se llevan a cabo una serie de medidas preventivas que sirven tanto para evitar la aparición de la enfermedad como las fracturas. Así, para prevenir la osteoporosis o hacer que ésta se desarrolle de forma más débil, Neyro ha destacado la importancia de realizar ejercicio físico que "sobrecargue" los huesos y les añada presión como correr, caminar o jugar al tenis; y consumir alimentos ricos en calcio como, por ejemplo, leche, lácteos, naranja, frutos secos, verdura de hoja verde, pescado azul o sardinas en aceite.

Para prevenir las fracturas, que se producen especialmente entre las personas mayores y que son por caídas de bajo impacto, el experto ha subrayado la necesidad de que estos pacientes adecuen su corrección visual, eviten cualquier obstáculo en la casa que pueda provocar una caída, caminen con un bastón, no utilicen bañeras y se compren un calzado antideslizante para prevenir una caída en la calle.

"Las mujeres que se caen en la calle y se rompen la muñeca demuestran que ya tienen una osteoporosis establecida y que necesitan un tratamiento de por vida para sus huesos. Cualquier fractura de bajo impacto necesita ya un tratamiento contra la osteoporosis que durará toda la vida", ha apostillado Neyro.

Descubre
la supervelocidad
dentro y fuera
de casa.

**EL BANCO MÁS
SOSTENIBLE DEL MUNDO***
*Elegido por Financial Times
Santander



LA PREVENCIÓN ES UN COMPROMISO DE TODOS
IV PLAN DIRECTOR DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

Infórmate en: 900 713 123 www.madrid.org



DIETA RICA

Ahora bien, el consultor de obstetricia y ginecología ha asegurado también que, a pesar de que es una enfermedad con un alto componente genético, se puede prevenir su aparición desde el embarazo. Por ello, ha recomendado a las mujeres en período gestación que consuman unos 1.300 o 1.500 miligramos de calcio al día, lo que significa un litro de leche diario.

"La dieta rica en calcio durante el embarazo influye en la producción de masa ósea que van a desarrollar los hijos cuando sean mayores. Este es el secreto, intentar desarrollar con toda la potencialidad genética un pico de masa ósea que sea suficiente como para que no se pierda hueso y no se entre en osteoporosis a los 50 años", ha aseverado.

Finalmente, el experto ha informado de que actualmente hay diferentes fármacos capaces de disminuir el riesgo de fracturas osteoporóticas, que cuentan con una "extraordinaria validez y potencia" y que, además, son "muy eficaces" a la hora de mejorar las condiciones articulares de los pacientes.

NO AFECTABA A NUESTROS ANTEPASADOS

La osteoporosis, una pandemia que desde hace 25 años se ha convertido en un problema de salud pública al padecerla 3,5 millones de personas en España, no afectó a nuestros antepasados, ni a los homínidos que vivieron en la era neandertal - hace 45.000 años-, ni tampoco a los monarcas de la Edad Media.

Así lo confirma el estudio "Calcificación esquelética de huesos históricos", coordinado por el doctor Ángel Ferrández, presidente de la Fundación Centro Andrea Prader, ubicada en el Hospital Universitario Miguel Servet de Zaragoza.

Motivado por el aumento de la osteoporosis en la población, Ferrández decidió analizar más de un centenar de huesos históricos, encontrados en los monasterios de San Juan de la Peña y San Pedro el viejo, en la cueva de Gabasa -de hace 45.000 años- o en la de Chaves -de hace 6. 200 años-, en la provincia de Huesca.

¿A qué se debe este buen estado de la masa ósea de nuestros antepasados cuando el ADN es el mismo?, se preguntó Ferrández a lo largo del estudio, para concluir, finalmente, que los hábitos de vida saludable eran los factores determinantes de esa buena calcificación, entonces y ahora.

En concreto, la falta de ejercicio físico conlleva ya desde los primeros años de vida un déficit en la calcificación de los huesos que puede acabar provocando, en la edad adulta, la aparición de osteoporosis, una enfermedad que afecta a los huesos y puede aparecer, a partir de los 40 o 50 años.

Comparte esta noticia:



Acceda para comentar como usuario



¡Deje su comentario!

Email (No se publica):

Nombre:

Comentario:

Cuanto es 10 + 5?

Enviar comentario

Para triunfar
en los negocios

Vacaciones.
Ninguna palabra te hace
tan feliz.

IBERIA



Este verano disfruta de nuestras ofertas y...
¡Escápate a Hotel Bahía Sur!

OPINIÓN



JOSÉ LUIS GÓMEZ

Mejor pero falta mucho



CARLOS CARNICERO

La recuperación como marketing



FRANCISCO MURO

Hombres que calientan el alma



CHARO ZARZALEJOS

Si el Tribunal de DD.HH supiera...



VICTORIA LAFORA

¿Nos hemos vuelto locos?



CARMEN TOMÁS

La bolsa avisa



ANDRÉS ABERASTURI

Cataluña no es Mas



FERMÍN BOCOS

La cautela de Rajoy



RAFAEL TORRES

La euforia del rico



JULIA NAVARRO

Censura a un torero



LUIS DEL VAL

La asombrosa endogamia



CAYETANO GONZÁLEZ

No hay derecho



ESTHER ESTEBAN
Cataluña, propaganda y mentiras



RAFAEL M. SIMANCAS
Un regalo



ANTONIO P. HENARES
IU, UpyD y Ciudadanos, el techo de los emergentes



JUAN JOSÉ VIJUESCA
Las ojeras, según Almudena Grandes



FÉLIX ROSADO
El aborto no es sagrado, lo sagrado es el derecho a la vida



El Tiempo en Madrid

23°
9°

Martes 17° 10°

Miércoles 21° 12°

Jueves 23° 13°

tiempo.com [sinfo](#)

SERVICIOS



EL TIEMPO



SORTEOS



PÁGINAS AMARILLAS



CALLEJERO



TRANSPORTE



TRÁFICO



FARMACIAS



SALUD



DICCIONARIO



TRADUCTOR



CINE



NECROLÓGICAS

Lo mas visto

[...guardado](#)

[...comentado](#)

1. La boda del torero Perera, un desfile de elegancia de los invitados
2. ¿Cuáles son los niveles de Candy Crush Saga más difíciles de superar?
3. Muere un ciclista en la A-42, a la altura de Torrejón de la Calzada
4. La campaña de Navidad generará más de 500.000 contratos
5. IU critica el aumento de las tasas para el acceso a la FP
6. Narcís Serra afirma que los sueldos de Catalunya Caixa se ajustaban al mercado
7. El TEDH se carga la 'doctrina Parot'
8. El Gobierno asumirá lo que diga la AN sobre el fallo de Estrasburgo
9. Bruselas sitúa el déficit de España en 2012 en el 10,6% del PIB, el mayor de la UE
10. Pou, Atresplayer, Wallapp y Angry Birds Star Wars II, lo más popular en la App Store

Phone House

happy móvil

HABLA Y NAVEGA

PROMO 50%

3,45€/MES

0 A TODOS CENT/MIN : **1 GB**

Fuera promo 8,9€/mes

¡ME LA QUEDO!

ÁRATI
Centro de Yoga

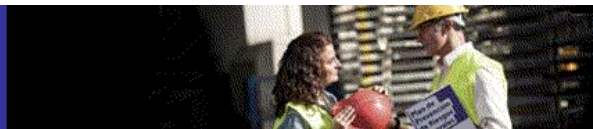
FUNDA RETRÁCTIL DE COLORES Y TRANSPARENTE

INFOSOLUCION.COM



DM
DIGITAL

SI ERES EMPRESARIO, **CUÍDALOS**



Más contenido de MadridPress : [INICIO](#) | [HEMEROTECA](#) | [ENCUESTA](#) | [PUBLICIDAD](#) | [CONTACTO](#)

[MadridPress](#) • [Términos de uso](#) • [Política de Privacidad](#) • [Mapa del sitio](#)
© 2013 • Todos los derechos reservados

