

## Experto avisa que la osteoporosis mata 4 veces más mujeres que el cáncer de mama y que se va a convertir en una epidemia

Día Mundial de la Osteoporosis

 Europa Press – sáb, 19 oct 2013

MADRID, 19 (EUROPA PRESS)

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  **espectacular** Comparte tus fotos en alta definición.

Así lo ha asegurado el experto en declaraciones a Europa Press 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".

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 Y LAS FRACTURAS**

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.

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 periodo 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.

