

PREVENCIÓN DE LA OSTEOPOROSIS

La osteoporosis es la enfermedad metabólica ósea más frecuente en nuestra población, que se caracteriza por la disminución de la masa del hueso y el deterioro de la microestructura del tejido óseo, lo que da lugar al aumento de la fragilidad del hueso y la susceptibilidad a fracturas.

Es un importante problema de salud pública ya que, aunque la incidencia en España es menor que en países nórdicos, afecta al 35-40% en mujeres a partir de 50 años y a la mitad de las mujeres mayores de 70 años.

El hueso es un tejido vivo, con fases de formación y destrucción a lo largo de toda la vida, de modo que alcanza su máxima fortaleza entre los 20 y 30 años. A partir de los 50 años, y especialmente en las mujeres tras la menopausia debido al descenso de estrógenos, se va a producir un aumento de destrucción del hueso, lo que da lugar a su mayor fragilidad.

El problema real de esta enfermedad son las fracturas, con secuelas a largo plazo como el dolor, la deformidad de columna y las alteraciones respiratorias en el caso de fracturas vertebrales; o puede requerir ingreso hospitalario para intervención quirúrgica en caso de fractura de cadera. Y no debemos olvidar que las caídas suponen el principal factor desencadenante de las fracturas.

Estos datos se van a ver incrementados por la mayor longevidad de la población y por la osteoporosis secundaria a otras enfermedades o tratamientos farmacológicos.

Esta fragilidad puede mejorarse con **hábitos de vida saludable**, porque tener osteoporosis no significa tener fracturas. Y además el riesgo de una fractura aumenta cuando están presentes ciertos factores de riesgo.

La **prevención de la osteoporosis** implica identificar a las personas que presentan un mayor riesgo de fractura, para lo cual debe hacerse una valoración individual considerando los siguientes factores de riesgo:

- Ser mayor, sobre todo a partir de 75 años
- Ser mujer (las mujeres tiene el doble de fracturas de cadera que los hombres)
- Haberse roto otros huesos después de los 50 años
- Haber tenido alguna fractura de vértebra
- Bajo peso o pérdida de peso corporal
- Enfermedades o toma de medicamentos relacionados con la pérdida ósea
- Antecedentes familiares de fractura de cadera u osteoporosis
- Sufrir caídas
- Tabaquismo

Así, las recomendaciones básicas para mantener sanos nuestros huesos y prevenir las fracturas son:

1. Mantener una dieta equilibrada

Una alimentación correcta y equilibrada es fundamental para prevenir las enfermedades óseas. Es importante que sea rica en calcio, con suficiente magnesio y vitamina D, pero sin exceso de proteínas, ni grasas “trans” presentes en frituras, bollería industrial y comida rápida, ni exceso de sal, y moderando el consumo de café y alcohol.

Para obtener el calcio de la dieta hay que consumir leche y sus derivados, verduras de hoja verde como el brécol, sardinas en aceite (la mayor cantidad de calcio está en la espina), semillas de sésamo, etc.

La vitamina D se encuentra en pescados azules (salmón, caballa, atún), en la yema de huevo, la mantequilla y las verduras de hoja verde (acelgas, espinacas, brócoli), etc., aunque la síntesis de vitamina D se hace en la piel a través de la exposición a la luz solar. Esta vitamina regula la absorción de calcio y fósforo, y la mineralización ósea.

2. Realizar actividad física al aire libre para fortalecer los huesos

El ejercicio físico practicado con regularidad y de forma adecuada desde la etapa infantil protege y favorece la salud ósea y articular, ya que refuerza la estructura interna del hueso.

- En la infancia y adolescencia conviene realizar al menos 60 minutos de actividad física diaria en forma de juegos, deportes, actividades recreativas, o de educación física, además de incorporar tres veces por semana actividades vigorosas que refuercen músculos y huesos.
- En la edad adulta se debe llevar una vida activa, realizando actividades sencillas durante 30 minutos al día como caminar con energía, subir escaleras, bailar, hacer gimnasia, montar en bicicleta, etc. y dos días a la semana realizar ejercicios de fuerza y flexibilidad durante 15 minutos.
- Las personas mayores deben realizar actividades sencillas, en la medida que sus condiciones físicas se lo permitan, lo que ayuda a fortalecer los huesos y a mejorar la flexibilidad y el equilibrio muscular, contribuyendo a prevenir las caídas.

3. Prevenir las caídas, sobre todo en las mujeres de mayor edad. Las caídas suponen el principal factor desencadenante de las fracturas. En España, un tercio de los mayores de 65 años se cae por lo menos una vez al año y las mujeres se caen el doble que los hombres.

Para ello se debe:

- Fortalecer nuestros músculos realizando actividad física adecuada a la edad.
- Retirar en la casa todos los objetos que puedan entorpecer los desplazamientos (alfombras, muebles bajos, etc.)
- Mantener la vivienda bien iluminada.
- Utilizar agarraderas/asideros en la ducha o baño.
- Usar las barandillas al subir y bajar escaleras.
- Ponerse calzado bien ajustado a los pies con suelas antideslizantes para que proporcione estabilidad y seguridad al andar.
- Preguntar en consulta médica por los medicamentos que puedan favorecer las caídas.

4. Tomar el sol

La luz del sol es la fuente principal de vitamina D. Puede ser suficiente una exposición en manos, cara y brazos durante 15 minutos al día, dos a tres veces por semana. Siempre con moderación, protegiéndose de la exposición excesiva y utilizando cremas protectoras adecuadas.

5. Evitar consumo de tabaco

Se debe evitar el inicio del consumo de tabaco y reducir o mejor suprimir su consumo, ya que la nicotina enlentece la producción de células formadoras de hueso y además fumar disminuye la absorción del calcio de la alimentación.

Más información en:

<http://www.escuelas.mscbs.gob.es/enfermedades/osteoporosis/queEs.htm>