

EL FRÁGIL HUESO FEMENINO

La cifra de mujeres de más de 70 años con osteoporosis se duplicará durante la próxima década

De los tres millones de españoles con esta enfermedad, 2,5 millones son mujeres | El 25% de las pacientes con fractura de cadera muere en un año | La velocidad de pérdida de masa ósea es de entre un 1% y un 2,5% al año

ALICIA RODRÍGUEZ DE PAZ / CELESTE LÓPEZ | Madrid | 02/07/2009 | Actualizada a las 01:55h | Ciudadanos

En un país como España, abocado a tener una población muy envejecida (en el 2050 sólo Japón le superará en el número de personas mayores), patologías vinculadas a la edad como la osteoporosis toman cada vez más relevancia. La cifra de españolas de más de 70 años aquejadas de este debilitamiento de la masa ósea que puede provoca numerosas fracturas podría doblarse prácticamente en diez años.

MÁS INFORMACIÓN

Las mujeres españolas no son conscientes de los riesgos de la osteoporosis

PALABRAS CLAVE

Japón, Albacete, Santander, Blázquez, Alicante

Según las estimaciones de algunos especialistas y las proyecciones del Instituto Nacional de Estadística sobre la cifra de mujeres mayores de 70 años que habrá en el 2020, las afectadas de esa edad con **osteoporosis** podrían pasar de 1,1 a dos millones en apenas una década. Un incremento nada desdeñable si se tiene en cuenta que las fracturas generan un gran sufrimiento para las pacientes –propiciando incluso la muerte en algunos casos– y un

gasto sanitario importante. Por no hablar de la incapacidad y dependencia que causan.

Por ejemplo, el coste directo de una fractura de cadera supone entre 5.000 y 6.000 euros. "Es lo que cuestan de media la hospitalización, la intervención quirúrgica, la prótesis y la rehabilitación inmediata", explica José Antonio Blázquez, responsable del grupo de trabajo de osteoporosis de la Sociedad Española de Medicina Interna. "Una vez la paciente es dada de alta se estima que costará otros 6.000 euros proseguir con la recuperación y proporcionar los cuidados adicionales que necesita".

Como señaló en la V Reunión de Osteoporosis celebrada el pasado abril en Elx (Alicante) el doctor **José Manuel Olmos Martínez**, internista del hospital Valdecilla de Santander, "el coste social medio al año por fracturas de cadera es de 1.000 millones de euros", cantidad que evalúa la ayuda a domicilio, el hospital de día, los gastos ocasionados a la familia y la pérdidas de jornadas de trabajo.

Los expertos señalan que, además de lo doloroso de la afección, estas fracturas pueden acarrear graves consecuencias para la salud. Sobre todo, si se tiene en cuenta la edad avanzada de buena parte de las personas afectadas. "Aunque ha mejorado en los últimos años, el riesgo de muerte sigue siendo significativo. La probabilidad de morir hasta 30 días después de un fractura de cadera oscila entre el 5 y el 8%, mientras que la probabilidad de muerte al año se sitúa entre el 25 y el 30%", apunta Blázquez, internista en el hospital Universitario de Albacete. A esto hay que unir la cantidad de personas que, después de sufrir una fractura por debilitamiento de la masa ósea, se convierten en dependientes o empeoran su capacidad para desenvolverse en la vida cotidiana.

En España, la osteoporosis causa al año unas 45.000 fracturas de cadera (el riesgo de volver a padecer otra en los diez años siguientes alcanza un 10%), unas 70.000 fracturas vertebrales y 20.000 distales del radio.

La osteoporosis tiene un perfil claramente femenino: se calcula que de los más de tres millones de personas que la padecen en España, alrededor de 2,5 millones son mujeres. Esta diferencia entre sexos tiene mucho que ver con la menopausia, un momento crítico para la pérdida de masa ósea a causa de los cambios hormonales (la velocidad de pérdida en las mujeres tras el climaterio es de entre un 1 y un 2,5% al año). Por ello, la osteoporosis se da en general a partir de los 50 años. Sin embargo, esta afección puede surgir mucho antes entre mujeres con una menopausia prematura, bien por cuestiones biológicas o por determinados tratamientos médicos.

Además de la edad avanzada y la ausencia de ovulación, entre los factores de riesgo figuran los antecedentes familiares de osteoporosis y fracturas, un peso inferior a los 55 kilos, la ingesta pobre de calcio, el escaso ejercicio físico, el tabaquismo y el alto consumo de alcohol, así como algunos tratamientos prolongados o en altas dosis con corticoides, esteroides, inmunosupresores y algunos antidepresivos.

Las recomendaciones para prevenir esta enfermedad silenciosa están vinculadas a los factores de riesgo: una alimentación equilibrada, rica en calcio, una exposición al sol adecuada para conseguir niveles aceptables de vitamina D, controlar el uso de la cortisona, tener cuidado con la delgadez y, sobre todo, los trastornos alimentarios. La **Asociación Española contra la Osteoporosis** advierte también de algunas costumbres, al destacar la importancia del uso de un calzado adecuado (con un tacón de 3 o 4 centímetros como máximo y con suela deslizante).

Otro mensaje dirigido a las mujeres: hay que evitar la sobrecarga de pesos. Y ya que las caídas son el gran peligro, es imprescindible acostumbrarse a moverse con un buen apoyo, mediante el uso de barandillas o, si es necesario, utilizar bastón o muleta. También es recomendable evitar el dolor de espalda, gracias a la reeducación postural del cuerpo (sentarse mejor en una silla que en el sofá, agacharse flexionando las rodillas....). Y realizar alguna actividad física con regularidad.