



El frágil hueso femenino

La cifra de mujeres de más de 70 años con osteoporosis se duplicará en una década

**ALICIA RODRÍGUEZ DE PAZ
 CELESTE LÓPEZ**
 Madrid

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 provocar numerosas fracturas podría doblarse prácticamente en diez años.

Según las estimaciones de algunos especialistas y las proyecciones del Instituto Nacional de Es-

DOLOR FEMENINO
De los tres millones de españolas con osteoporosis, 2,5 millones son mujeres

GRAVE ENFERMEDAD
El 25% de las pacientes con fractura de cadera muere en un año

taadística 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 una 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

Cerca de 3 millones de personas padecen osteoporosis en España...



39,5% de muñeca
 34% de vértebras
 19,7% de cadera

FUENTE: 'Estudios Retos', Getty Images y elaboración propia

... y cada año origina 1,3 millones de fracturas de vértebras, cadera y muñeca en todo el mundo

En España, aproximadamente, se producen cada año...



Las fracturas de cadera son las más graves, con operaciones caras que no aseguran la perfecta recuperación del paciente



Raúl Camañas / LA VANGUARDIA

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 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



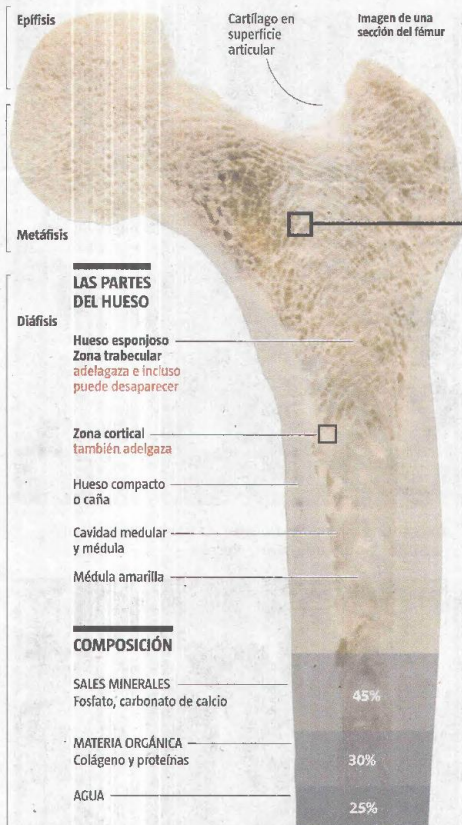
UNA ENFERMEDAD SILENCIOSA

Perfil
 Esta afección ósea ataca especialmente a las mujeres altas, delgadas y fumadoras

Proceso natural
 Entre los 30 y 40 años, los seres humanos inician un lento declive en su masa ósea

Por edades
 A los 55 años, hay una incidencia elevada de fractura de muñeca. Sobre los 70 años, lo más habitual son los aplastamientos vertebrales

Menopausia
 El declive en la producción de estrógenos tras la menopausia acelera el proceso de deterioro óseo



LAS PARTES DEL HUESO

- Hueso esponjoso
- Zona trabecular adelgaza e incluso puede desaparecer
- Zona cortical también adelgaza
- Hueso compacto o caña
- Cavidad medular y médula
- Médula amarilla

COMPOSICIÓN

SALES MINERALES Fosfato, carbonato de calcio	45%
MATERIA ORGÁNICA Colágeno y proteínas	30%
AGUA	25%

Los minerales que componen el hueso son constantemente reemplazados...

A este proceso se le llama remodelación ósea. El calcio y el fósforo son dos minerales esenciales para la formación del hueso...



... las hormonas y las vitaminas regulan su formación y mantenimiento

... y la osteoporosis es la incapacidad del organismo para hacerlo

Se reduce la cantidad de calcio y fósforo y de hormonas



La osteoporosis se caracteriza por un aumento en la fragilidad del hueso...



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 importan-

TRAS LA MENOPAUSIA
 La velocidad de pérdida de masa ósea es de entre un 1% y un 2,5% al año

CONSECUENCIAS
 La osteoporosis ocasiona, además de fracturas y fuerte dolor, dependencia

cia 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.

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

Ni sé ni quiero saber

MADRID Redacción

La población española en general, y la mujer en particular, no es consciente de los riesgos de padecer osteoporosis. Si tienen claro que es una enfermedad relacionada con los huesos, pero siguen sin comprender que es una de las que puede generar mayor discapacidad y dependencia en la etapa de envejecimiento. Es precisamente esta falta de concienciación la que impide a muchas mujeres seguir un tratamiento adecuado que evite o reduzca las fracturas.

Así lo ponen de manifiesto distintos estudios que intentan descifrar por qué España es uno de los países en los que se registran más fracturas al año (135.000 sólo de cadera, vértebras y radio vinculado a osteoporosis) y, además, en muchas ocasiones no se trata de la primera (el 7% de las mujeres españolas mayores de 50 años se han fracturado un hueso al menos dos veces, frente al 2,5% de la media europea).

Una encuesta de la Fundación Internacional para la Osteoporosis y el Instituto Europeo de Salud de la Mujer sitúa a España como el país más preocupante en cuanto a la percepción que tienen las mujeres sobre el riesgo de sufrir esta enfermedad. Una prueba clara de esto es que sólo un 38% de las mujeres de más de 50 años ha hablado con su médico sobre los riesgos de la osteoporosis (la media europea se aproxima al 45%).

Esta falta de concienciación es la principal barrera entre médicos y pacientes. Si ellas no van al médico, no hay posibilidad de diagnóstico y tratamiento. Según la citada encuesta, tres cuartas partes de las mujeres españolas posmenopáusicas no se han hecho una densitometría, una prueba para medir la densidad de la masa ósea que permite diagnosticar la osteoporosis.

Y cuando esta enfermedad es diagnosticada, el problema que se encuentran los especialistas se refiere al seguimiento del tratamiento. Como este es de carácter prolongado, resulta muy común que se acabe incumpliendo. Se calcula que la mitad de los pacientes crónicos abandona la medicación o hace un mal uso de ella.

Pero este no es un problema sólo de España, sino de

una parte de Europa, frente a países como Estados Unidos, Canadá, Australia o Suecia, donde las mujeres están más concienciadas de los riesgos de la osteoporosis y, por tanto, es mayor el porcentaje de las que siguen un tratamiento.

José Antonio Blázquez, del grupo de trabajo de osteoporosis de la Sociedad Española de Medicina Interna, reconoce que hay diferencias notables incluso entre los países ricos. En su opinión, los países nórdicos destacan por su mayor concienciación y por una "mejor" manera de abordar el problema.

Una encuesta de la Fundación Internacional para la Osteoporosis revela que las muje-

PROYECTO Conocer mejor a los enfermos

La Sociedad Española de Medicina Interna prepara un registro de pacientes donde centralizar, a través de un muestreo amplio, datos relevantes sobre pacientes aquejados de osteoporosis. El proyecto busca mejorar la información sobre cómo evoluciona la enfermedad, qué tratamientos se aplican, sus efectos secundarios...

Se calcula que la mitad de las pacientes abandona la medicación o hace mal uso de ella

res españolas se preocupan, sobre todo, por las cuestiones físicas de la osteoporosis (espalda curvada y pérdida de estatura), más que por la enfermedad en sí. De hecho, creen que esas dos consecuencias tienen que ver con el proceso de envejecimiento y no por una enfermedad. Para combatir esta desinformación, este organismo puso en marcha el año pasado la campaña *Stop the Stoop* ("Frena el encorvamiento"), que advertía a las féminas que, si no vigilan sus huesos, pueden perder hasta diez centímetros de altura y experimentar dolores crónicos.