



SON LA PRINCIPAL CAUSA DE FRACTURA

La vitamina D reduce un 19 por ciento el riesgo de caídas en ancianos

La edad o la densidad mineral ósea influyen en el aumento del riesgo de fractura en pacientes con osteoporosis. "Hay una serie de factores que son modificables, como el peso o mantener unos niveles adecuados de calcio y vitamina D. Los facultativos pueden actuar sobre ellos para disminuir el riesgo de caída usando medidas farmacológicas y por otras vías", explica María Jesús Gómez de Tejada, del Departamento de Medicina de la Universidad de Sevilla, durante su intervención en la VI Reunión de Osteoporosis, que se ha celebrado en Madrid.

Mar Sevilla Martínez - Lunes, 19 de Abril de 2010 - Actualizado a las 18:07h.

¡vota!

0 comentarios

compartir (¿qué es esto?)



María Jesús Gómez de Tejada

Las caídas son la causa principal de fractura de cadera en los ancianos, que tienen un promedio de 1,7 caídas al año. Entre las medidas no farmacológicas que se han destacado en la reunión destaca la disminución del riesgo de caídas. "Influye el equilibrio, la coordinación, la vista, los obstáculos y la capacidad de movimiento y reflejos de los pacientes", afirma Gómez de Tejada. "Los facultativos olvidan muchas veces la vista cuando valoran el estado de los pacientes y no tienen en cuenta que el deterioro de este sentido sumado al número de obstáculos que se encuentran a diario ocasiona gran parte de las caídas".

Hasta el 20 por ciento del riesgo de caídas en los ancianos se puede reducir realizando ejercicio de forma regular y mantenida durante un mínimo de seis meses. "La Vitamina D disminuye un 19 por ciento el riesgo de caída y se ha demostrado que el Tai-Chi reduce en los ancianos hasta un 40 por ciento este riesgo", continúa Gómez de Tejada. Además, la especialista afirma que realizar actividad física con intensidad de moderada a vigorosa con una periodicidad constante reduce el riesgo de fractura de cadera -un 45 por ciento en los hombres y el 38 por ciento en las mujeres. Esti se debe a que el deporte aumenta la densidad mineral ósea (DMO), tonifica los músculos y mejora los movimientos y los reflejos -disminuyendo así el riesgo de caída.

Otras medidas recomendadas es la reducción del tabaco y el alcohol en la dieta, ya que su consumo tiene efectos perjudiciales sobre la salud, reduce la densidad mineral ósea y el peso. Estos grupos de población realizan menos actividad física y presentan una nutrición deficitaria, en muchos casos con hipervitaminosis D.

"En los últimos estudios se ha demostrado que pasados cinco o diez años de abandonar el hábito tabáquico el riesgo de fractura en pacientes osteoporóticos se equipara al de los no fumadores.

VISTA:

MÁS TEXTO

MÁS VISUAL



El Congreso de la Profesión urge el registro y un modelo retributivo
<http://bit.ly/dm8rpg> hace 40 minutos.



MÁS SOBRE TRAUMATOLOGÍA

En los varones las fracturas por osteoporosis son más graves que en las mujeres

La osteoporosis afecta principalmente a las mujeres aunque los hombres también pueden sufrirla y, aun siendo en menor medida, suele tener peores consecuencias, según se ha informado en la VI Reunión de Osteoporosis, celebrada en Madrid.



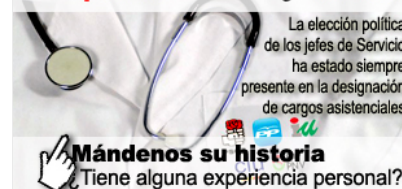
El bloqueo androgénico aumenta el riesgo de fracturas

La enfermedad celiaca es un factor de riesgo para las fracturas osteoporóticas

La prótesis de superficie de cadera, mejor en varones sin gran deformidad

La mitad de las mujeres sufrirá alguna fractura por causa de la osteoporosis

El dedo **político** sobre los cargos **clínicos**



En lo que respecta al consumo de alcohol, los últimos datos revelan que el consumo moderado tiene beneficios sobre el hueso. "Las personas que consumen 0,5 o una unidad al día presentan un 2 por ciento menos de riesgo de fractura de cadera que los abstemios", explica la especialista. "Por lo que podemos decir que el alcohol tiene un efecto protector, ya que aumenta la DMO".

Calcio y Vitamina D

Las indicaciones de los fármacos que están aprobados para el tratamiento y la prevención de la osteoporosis recomiendan que los pacientes tengan un nivel adecuado de vitamina D y calcio. Pero, ¿pueden por sí solos disminuir el riesgo de fractura? Gómez de Tejada ha explicado que deben ser complementarios. "Tanto los suplementos de vitamina D como de calcio no son suficientes para prevenir el riesgo de fractura. Sin embargo, unidos tienen una eficacia del 20 por ciento".

Asimismo, la especialista ha hecho especial hincapié en que es preferible llegar a los niveles realizando una buena dieta y con el sol y que sólo cuando no se llegue a los niveles óptimos -25 OH de vitamina D y tomar 800-1200 mg al día de calcio- deben aplicarse los suplementos. "Es importante mantener controlados los niveles ya que las dosis elevadas de vitamina D pueden derivar en hipervitaminosis D y en el caso de niveles elevados de calcio puede desembocar en problemas cardiovasculares.

Opinión en Diariomedico.com

 Pantallas ¿saludables? J.C. March	 Motivos y motivaciones Antonio Gual
 Pantallas ¿saludables? M.ª Á. Prieto	 Salud y acción Carlos Artundo
 Entre humos anda el juego M.ª Ángeles Planchuelo	 Diálogos desde primaria Asensio López
 La gestión incierta Sergio Minué	DIARIO MEDICO.COM

¡vota! | 0 comentarios

compartir (¿qué es esto?)

imprimir | tamaño

HAZ TU COMENTARIO

Escribe tu comentario

COMENTARIOS

Número de caracteres (500/500)

introduce tu comentario

Condiciones de uso

- Esta es la opinión de los internautas, no de Diario Médico.
- No está permitido verter comentarios contrarios a las leyes españolas o injuriantes.
- Reservado el derecho a eliminar los comentarios que consideremos fuera de tema.
- Para cualquier duda o sugerencia, o si encuentra mensajes inadecuados, puede escribirnos a dminternet@unidadeditorial.es

Usuario logueado

ENVIAR

Aviso Legal

En cumplimiento de lo establecido en la Ley Orgánica 15/1999 de Protección de Datos de Carácter Personal, le comunicamos que los datos que nos facilite serán tratados e incorporados en un fichero propiedad de Unidad Editorial Revistas, SL, empresa editora de Diario Médico y Diariomedico.com con domicilio en Madrid, Avenida de San Luis 25, (28033), a los efectos de poder proporcionarle nuestros servicios. El usuario podrá ejercitar sus derechos de acceso, rectificación y cancelación de datos personales mediante el correo electrónico dminternet@unidadeditorial.es.

ENTREVISTAS EN TWITTER



Ángel Ruíz-Cotorro

Lea la twitterview con Ángel Ruíz-Cotorro (@ruizcotorro), responsable médico de la Federación Española de Tenis y director del Centro Mapfre de Medicina del Tenis.