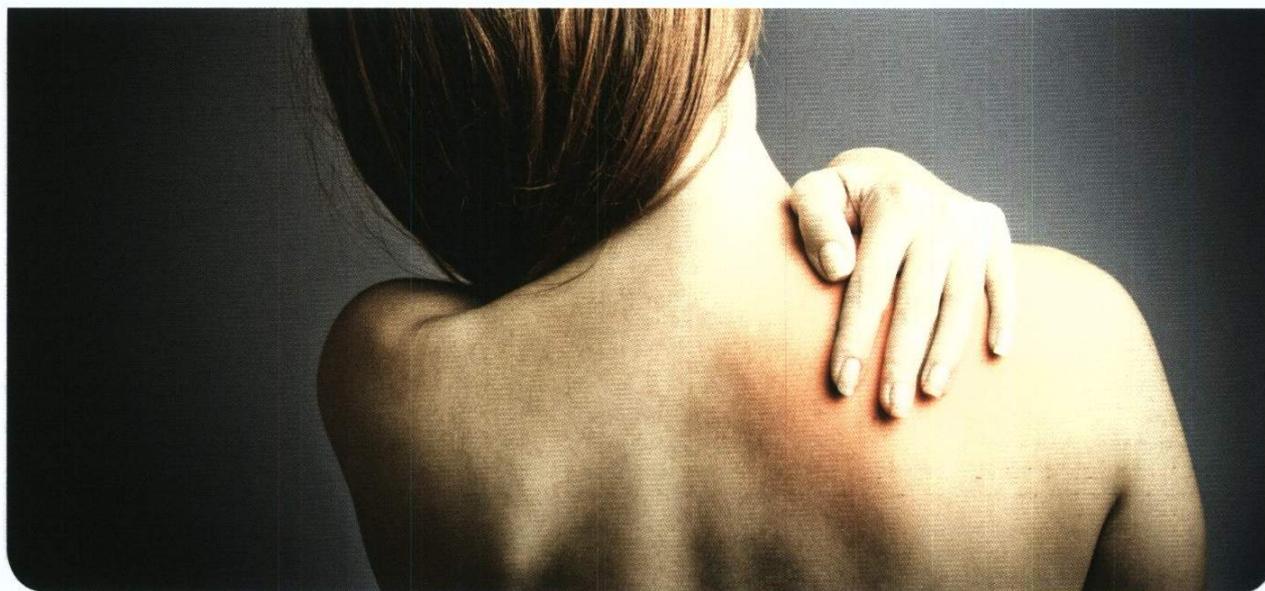




Dos millones y medio de personas sufren osteoporosis en España

Ingerir una cantidad adecuada de calcio y vitamina D es fundamental para tener los huesos fuertes. Los especialistas en traumatología y ortopedia también recomiendan evitar el sedentarismo, seguir una dieta sana, dejar el alcohol y el tabaco y consultar al farmacéutico.



La osteoporosis causa alrededor de 40.000 fracturas de cadera cada año (unas 100 al día) y más de 10.000 fracturas vertebrales en España, según el doctor José Manuel Olmos, coordinador del Grupo de Trabajo de Osteoporosis (GTO) de la Sociedad Española de Medicina Interna (SEMI). Denominada "epidemia silenciosa", la osteoporosis afecta a más de dos millones y medio de personas en España, el 75% de las cuales son mujeres. Así, una de cada tres féminas sufrirá una fractu-

ra osteoporótica a lo largo de la vida, según la Asociación Española Contra la Osteoporosis. Los cambios hormonales que ocurren en la menopausia, por ejemplo, hacen que las mujeres tengan mayor riesgo de padecerla que los hombres.

Dieta rica en calcio

Procurar ingerir una cantidad adecuada de calcio es una de las medidas que suelen recomendar los especialistas. La cantidad de calcio a ingerir va a depender de la edad, el sexo y el riesgo de os-

teoporosis de cada persona. **Los adultos necesitan entre 1.000 y 1.500 miligramos de calcio al día** (ver tabla 1).

El aporte necesario puede realizarse ingiriendo alimentos naturales ricos en calcio, como la leche y sus derivados; verduras, como el brócoli, el repollo o las acelgas; pescados con espinas enlatados, como las sardinas; y frutos secos, como las almendras. Los pacientes también suelen recurrir a los suplementos en forma de medicamento (sales de calcio). Además del calcio, la vitamina D es



una sustancia fundamental para los huesos. Ésta se consigue por efecto de la radiación solar sobre la piel y mediante la ingesta de alimentos como los aceites de hígado de pescado. Además de la dieta, los pacientes deben cuidar también su cuerpo.

Realizar ejercicio

Además de cubrir las necesidades de calcio y vitamina D que requiere el cuerpo humano, es recomendable evitar el sedentarismo, es decir, **realizar actividad física adaptada a la edad y a las características individuales.**

El deporte está relacionado con el estilo de vida saludable, y el ejercicio debe combinarse con otros buenos hábitos, como los relacionados con la dieta o el tabaco. En este sentido, se aconseja al paciente osteoporótico que suprima hábitos nocivos, como el consumo de alcohol o café y que no fume. En el caso de las personas mayores, deben evitarse, además, las caídas, causa habitual de las fracturas, en especial de las de cadera.

Tabla 1 Necesidades diarias de calcio por grupos de edad, según el panel de consenso del NIH de EEUU

ADOLESCENTES	10-25 años	1.200-1.500 mg./día
VARONES	26-65 años	1.000 mg./día
	más de 65 años	1.500 mg./día
MUJERES	25-50 años	1.000 mg./día
	Menopáusicas	1.000-1.500 mg./día
	mayores de 65 años	1.500 mg./día (varía según nivel de estrógenos)
EDAD FÉRTIL EN LA MUJER	Embarazo y lactancia	1.200-1.500 mg./día

Para evitar las caídas, el Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos aconseja:

- **Suprimir objetos** que impidan caminar adecuadamente: alfombras, desniveles, socavones, agujeros en el suelo, etc.
- **Acudir al oftalmólogo,** como mínimo, una vez al año, para mantener una visión adecuada y evitar tropiezos.
- **Cuidar la iluminación** de la vivienda, el calzado y los utensilios domésticos, especialmente si la persona es mayor.

El papel del farmacéutico

El papel del farmacéutico como agente de salud tiene el múltiple cometido de participar activamente, tanto en la detección precoz como en el proceso preventivo y terapéutico del paciente. Los profesionales del CGCOF recuerdan que es muy importante que los farmacéuticos transmitan a la población adulta, en especial a los mayores de 50 años, que **la osteoporosis es un proceso prevenible y tratable.**

Desde el CGCOF también señalan la importancia de educar a los más jóvenes, tanto desde las oficinas de farmacia como desde las distintas áreas profesionales sanitarias, ya que **la prevención de la osteoporosis comienza en la juventud.** En este sentido, la educación sanitaria también debe dirigirse a la mujer perimenopáusica, informándola sobre todos los aspectos relacionados con la sintomatología que le preocupan y orientándola siempre acerca de los cambios que puede experimentar su cuerpo durante esta etapa de su vida. **fu**

Las fracturas de cadera son una de las complicaciones más graves de la osteoporosis.

