

SALUD HUESO

AECO
ASOCIACIÓN ESPAÑOLA
CONTRA LA OSTEOPOROSIS

CON EL PATROCINIO DE



Nº 71

Junio-Julio

2 0 0 9

Boletín de la Asociación Española Contra la Osteoporosis



Campaña

100% CALCIO, 100% PREVENCIÓN

La Fundación Hispana de Osteoporosis y Enfermedades Metabólicas óseas (FHOEMO), con el patrocinio de LECHE PASCUAL y TETRA PAK, ha iniciado una campaña que tiene por objeto informar a la población sobre la prevención y tratamiento de la osteoporosis, así como la prevalencia, graves efectos de las fracturas, también informar a la población infantil, adolescente y adulta acerca de estilos y hábitos de vida saludables para mejorar la salud del hueso.

La campaña comenzó el 18 de junio, con una rueda de prensa, en el Hotel Westin de Valencia, en el Salón Amadeo de Saboya, con la presencia del Dr. Manuel Díaz Curiel, presidente FHOEMO; D. Óscar Hernández, director de Relaciones Externas e Institucionales de Leche Pascual; Dña. Marina Sánchez por Tetra Pak, y D. Manuel Escolano, director general de Salud Pública de la Comunidad Valenciana.

El Doctor Díaz Curiel, habló sobre la incidencia de la osteoporosis en nuestro país, se calcula que dos millones y medio de españolas sufren osteoporosis. El 80% de las afectadas no es consciente de los factores de riesgo antes de que se le diagnostique la enfermedad y sólo un 10% de las mujeres con osteoporosis reciben tratamiento.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que el 40% de las mujeres mayores de 50 años sufrirá una fractura relacionada con la osteoporosis en algún momento de su vida. Entre las mujeres que padecen osteoporosis, el 80% no es consciente de sus factores de riesgo antes de que se le diagnostique la enfermedad y aproximadamente el 85% de las mujeres cree que no tiene riesgo de desarrollar osteoporosis.

La osteoporosis es una enfermedad crónica del esqueleto, que no suele presentar síntomas hasta el momento en el que se

produce la fractura, causada por la pérdida progresiva de la resistencia del hueso que está relacionada con la edad. El riesgo de padecer fracturas aumenta en los hombres y mujeres con más de 40 años de edad. Aunque la osteoporosis no distingue entre hombres y mujeres, estas últimas tienen el doble de posibilidades de desarrollar la enfermedad debido a los cambios hormonales que experimentan con la menopausia.

A pesar de que existen métodos sencillos e indoloros de medir la densidad ósea para evaluar el riesgo de fractura y prevenir la osteoporosis, esta enfermedad a menudo no es diagnosticada hasta que se produce una fractura, ya que no presenta otro tipo de síntomas.

El ejercicio y la ingesta de calcio y de vitamina D pueden ayudar a mantener sanos los huesos, aunque es posible que esto no sea suficiente cuando el hueso ya ha comenzado a debilitarse. En la actualidad existen terapias efectivas que pueden servir para invertir este proceso de pérdida ósea, haciendo que el hueso sea más resistente y reduciendo de este modo el riesgo de fracturas.

Constará de nueve semanas de duración y se va a desarrollar en diferentes emplazamientos de la Comunidad Valenciana, Alfafar, Saler, Aldaia, Castellón, Calpe, Orihuela, y en San Javier, Murcia. Cada semana se va a desarrollar de jueves a sábado en un centro comercial, en el que se instalará un stand en el que se facilitará información sobre la enfermedad, su prevención, y todas las personas que lo deseen podrán hacer de forma gratuita una densitometría por ultrasonido.

También los viernes y sábados, en un emplazamiento al aire libre que cederán los ayuntamientos, se instalará una carpa, donde se hará entrega de diferente material informativo y se realizarán densitometrías por ultrasonido; podrán participar en las sesiones de tai chi y aeróbic que se van a realizar paralelamente.

DR. ANTONIO TORRIJOS, *Director*

Número de Información AECOS: 91 431 22 58 / FHOEMO: 91 578 35 10

Visite nuestra página web: www.aecos.es - e-mail: info@aecos.es