

CONFERENCIA «MEDIDAS HIGIENICODIETÉTICAS EN LA PREVENCIÓN DE LA OSTEOPOROSIS»

El pasado 20 de octubre se celebró internacionalmente el Día Mundial de la Osteoporosis. Cada año, en torno a esta fecha, la Fundación Hispana de Osteoporosis y Enfermedades Metabólicas Óseas (FHOEMO) organiza la Jornada Nacional de Osteoporosis con diversos actos de divulgación y formación dirigidos a concienciar a la población general sobre la importancia de cuidar la salud de los huesos.

El Día Mundial de la Osteoporosis, celebrado el día 22 de octubre en el Centro Cultural Galileo de Madrid, entre sus múltiples actividades tuvo lugar la conferencia-coloquio dirigida a público en general bajo el título «MEDIDAS HIGIENICO-DIETÉTICAS EN LA PREVENCIÓN DE LA OSTEOPOROSIS», que fue impartida por el Dr. Antonio Torrijos, reumatólogo y vicepresidente de FHOEMO.

En ella se habló del esqueleto como órgano vivo con varias funciones y en constante transformación, se hizo referencia a la evolución de la masa ósea a lo largo de la vida y cómo conseguir el mayor pico de masa ósea posible durante la juventud, se comentaron los factores que intervienen en dicho desarrollo como son los factores genéticos, la nutrición y el ejercicio, los niveles hormonales y los hábitos tóxicos, y las posibles enfermedades que puedan influir en ella.

Se habló de la osteoporosis como un trastorno esquelético caracterizado por un compromiso de la resistencia ósea, que hace que una persona sea más propensa a sufrir fracturas. Por lo tanto es una



El doctor Antonio Torrijos impartiendo la conferencia.

enfermedad progresiva que afecta a los huesos, que se va produciendo poco a poco, sobre todo en las mujeres después de la menopausia; no produciendo en la mayoría de los casos ningún síntoma hasta que aparece la primera fractura, pero para entonces la enfermedad puede estar ya muy avanzada.

Se comentó que es una enfermedad frecuente, la 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. En España se estima que hay unos 2,5 millones de mujeres con osteoporosis.

La principal consecuencia de la osteoporosis son las fracturas, siendo las más frecuentes las vertebrales y las de cadera.

Aunque la osteoporosis no es una enfermedad que afecte solamente a las mujeres, se calcula que el 20% de los casos de osteoporosis se da en varones, porcentaje que se está incrementando dada la mayor supervivencia en la población.

Se habló de la prevención de la osteoporosis, basada en una nutrición equilibrada y una dieta adecuada de calcio, realizando ejercicio físico habitualmente y siendo necesaria una suficiente exposición solar.

En cuanto a la ingesta de calcio se recomienda de 1.000 a 1.500 mg de calcio al día, siendo la fuente principal de calcio en la dieta los derivados lácteos; así, un litro de leche contiene 1.200 mg/calcio y un vaso de leche por lo tanto equivaldría a 250 mg/calcio. En la **TABLA 1** pueden verse las equivalencias en contenido en calcio de otros alimentos con un vaso de leche.



Una paciente haciéndose una densitometría por ultrasonido.

TABLA 1

Un vaso de leche igual a 250 mg/calcio equivale entre otros a:

- Dos yogures.
- Dos cuajadas.
- 125 g de queso de Burgos.
- 30 g de queso manchego.
- 70 g de queso Camembert.
- 2 puñados de almendras o avellanas.
- Una lata de sardinas.
- Dos flanes.
- 250 g de olivas.
- 200 g de garbanzos.

También se hizo referencia a corregir los hábitos tóxicos como son el tabaco y el alcohol.

En resumen, se aconseja a todas las mujeres una dieta equilibrada, con una ingesta de calcio recomendada de al menos 1.200 mg/día, una exposición solar adecuada de media hora al día para conseguir unos

niveles adecuados de vitamina D, puesto que esta vitamina favorece la absorción intestinal del calcio, una vida activa con ejercicio físico regular adecuado a la edad y al estado circulatorio, y evitando el tabaco y el alcohol. Pero en ocasiones estas medidas generales no son suficientes y su médico le podrá recomendar en estos casos un tratamiento farmacológico específico que le ayudará a mejorar la calidad de sus huesos y así disminuir la posibilidad de sufrir una fractura.

Su médico elegirá entre los fármacos existentes el más adecuado a su edad, sexo, densidad mineral ósea que presente y el riesgo de fractura que tenga, y así mismo valorará sus efectos secundarios y contraindicaciones. Sin olvidar considerar a toda mujer posmenopáusica que se presente con una fractura vertebral o de cadera candidata para el tratamiento de la osteoporosis.

Los tratamientos farmacológicos existentes en el mercado para tratar la osteoporosis y ver su eficacia deben tomarse durante un tiempo prolongado y es necesario un cumplimiento estricto del mismo.

DR. ANTONIO TORRIJOS ESLAVA
Director