Cada año se producen más de 330.000[1] fracturas osteoporóticas en España. Evita ser la siguiente persona que sufra una fractura.

3 millones de personas sufren osteoporosis en nuestro país. 1 de cada 3 mujeres y 1 de cada 5 hombres mayores de 50 años sufrirán una fractura osteoporótica en su vida[2].

No dejes que tu vida se fracture, súmate a la prevención.

Más información en aecosar.es

AECOSAR
ASOCIACIÓN ESPAÑOLA CON LA OSTEOPOROSIS Y LA ARTROSIS

La osteoporosis, una enfermedad silenciosa

La osteoporosis es una enfermedad **crónica** y **degenerativa**. Produce una disminución progresiva de la densidad de la **masa ósea** y un deterioro del tejido óseo, lo que conlleva a un aumento del **riesgo de fractura**.

A medida que envejecemos, aumentan las posibilidades de padecerla debido a la pérdida de densidad de los huesos. Esta enfermedad se asocia a **personas mayores de 55 años**, con especial foco en las **mujeres**: entre el **30 y el 40%** de las mujeres postmenopáusicas la padecen[3].

La osteoporosis **es una enfermedad silenciosa** hasta que se ocasiona una fractura, la consecuencia más grave. Las fracturas, además de ser dolorosas, se producen en el **transcurso de la vida cotidiana**, por caídas o golpes, movimientos bruscos o esfuerzos. Suponen una causa importante de **enfermedad** y **mortalidad** en las personas que las padecen.

¿Qué factores aumentan el riesgo de fracturas?

- **Sexo:** ser mujer.
- **Edad:** ser mayor de 65 años aumenta la probabilidad.
- **Menopausia precoz** (antes de 45 años).
- **Peso:** tener un peso inferior al saludable o un IMC bajo también está relacionado con una mayor probabilidad.
- **Pérdida de estatura:** puede ser indicativo de fracturas vertebrales.
- **Antecedentes familiares** de fracturas de cadera.
- **Historial** previo de fracturas.
- **Sedentarismo.**

En caso de tener alguno de estos factores de riesgo o indicios de poder desarrollar esta enfermedad, te aconsejamos que **acudas a tu doctor de atención primaria** para evaluar las acciones pertinentes.

¿Cómo prevenirla?

Existen **hábitos saludables** que pueden prevenir su aparición, siempre bajo la **supervisión de un especialista**:

- Una **dieta equilibrada** y rica en nutrientes (calcio, vitamina D, K o silicio).
- **Actividad física** a diario (de intensidad leve a moderada).
- **Caminar** al aire libre; que potencia la absorción de vitamina D.
- **Evitar** hábitos de vida no saludables (sedentarismo, tabaquismo o consumo de alcohol en exceso).
- Acudir a asociaciones como **AECOSAR** para tener el apoyo e información necesarios (aecosar.es).

En **AECOSAR** servimos de apoyo a los pacientes que sufren artrosis y osteoporosis. Divulgamos información acerca de estas patologías óseas, apoyando a los pacientes con actividades que redundan en hábitos de vida saludables, actuando en prevención y mejora de la calidad de vida.

Encuéntranos en:
aecosar.es I C/ Aviador Zorita, 13 2ª planta despacho nº 210, 28020, Madrid I 91.431.22.58 I info@aecosar.es

[1,2]Osteoporosis Foundation. Broken bones, broken lives. Disponible en: https://share.osteoporosis.foundation/EU-6-Material/Reports/IOF%20Report_SPAIN.pdf Fecha de acceso: 25 de noviembre de 2021

[2,3]Factores de riesgo y recomendaciones: Recomendaciones de la SER: Reumatol Clin. 2019;15(4):188–210

AECOSAR ASOCIACIÓN ESPAÑOLA CON LA OSTEOPOROSIS Y LA ARTROSIS
OAFI OSTEOARTHRITIS FOUNDATION INTERNATIONAL
Con el apoyo de: AMGEN®