

TITULO: PREVENCIÓN DE LA
OSTEOPOROSIS

NOMBRE: ANTONIO TORRIJO ESLAVA

FECHA: 20/04/2005

FORO: VII FORO DE LA MUJER 2005

Resumen de currículum de Antonio Torrijo Eslava

Reumatólogo.

Vicepresidente de FHOEMO, Fundación Hispana de Osteoporosis y Enfermedades Metabólicas Óseas.

Autor de varios artículos en revistas nacionales e internacionales.

Autor de varios libros.

Conferencia titulada “Prevención de la Osteoporosis”

El tejido óseo esta en constante transformación y se esta formando y destruyendo hueso, renovándose así el hueso y evitando su envejecimiento y reparando sus lesiones. Hay dos tipos de hueso uno trabecular, que se encuentra sobre todo en las vértebras, y otro cortical que predomina en los huesos largos.

El hueso en la primera etapa de la vida (juventud) es mayor la formación que la destrucción y es cuando se desarrolla el máximo pico de masa ósea, que ocurre sobre los 30 años de edad. A partir de esa edad hay una pequeña perdida, que es normal, salvo en la mujer que con la menopausia y en los 5-10 años siguientes presentan una perdida de hueso acelerada y por tanto pueden sufrir una osteoporosis.

La osteoporosis es un trastorno esquelético caracterizado por un compromiso de la resistencia ósea que hace que una persona sea más propensa a sufrir fracturas.

Por tanto la osteoporosis es una enfermedad progresiva que afecta a los huesos y los hace más frágiles y no se producen síntomas hasta que aparecen las fracturas. El 40% de mujeres mayores de 50 años sufrirán una fractura relacionada con la osteoporosis, en algún momento de su vida. En nuestro país, se calculan 2,5 millones de mujeres con osteoporosis y se producen más de 60.000 fracturas de cadera al año.

La osteoporosis también afecta a los varones y se calcula que el 20% de los casos de osteoporosis se dan en varones.

Por todo ello hay que hacer un diagnóstico antes de que se produzcan las fracturas y para ello disponemos de la densitometría ósea.

La osteoporosis no da síntomas hasta que se producen las fracturas, cuya localización más frecuente son en la columna vertebral y en la cadera.

Hay que considerar a toda mujer postmenopáusica con fracturas vertebrales o de cadera candidata a recibir tratamiento de la osteoporosis.

La osteoporosis se puede prevenir y esto se puede hacer con una dieta equilibrada rica en calcio, se recomienda de 1 a 1,5 gramos de calcio al día. Se deberá evitar el sedentarismo y hacer ejercicio adecuado para evitar la pérdida ósea, por ejemplo andar una hora diaria. Tomar el sol $\frac{1}{2}$ hora al día para conseguir unos niveles adecuados de vitamina-D, necesaria para la absorción de calcio a nivel intestinal. Evitar los factores de riesgo como el tabaco y el alcohol que dan lugar a pérdida ósea. También se deben corregir algunas enfermedades endocrinas, hepáticas o reumáticas y algunos fármacos que pueden comprometer la masa ósea. También hay que prevenir las caídas, evitando aquellos factores que las favorezcan.