

Mitos y verdades de la osteoporosis

octubre 25, 2010

Cada año, la osteoporosis provoca más de 25.000 fracturas en España. Esta enfermedad que altera la resistencia ósea afecta a millones de personas mayores en todo el mundo. Sin embargo, pese su alta incidencia, todavía son muchos los mitos que la rodean:

Tener una baja masa ósea es la única causa de las fracturas:

Falso. Está demostrado que hay otros muchos factores que influyen. La edad, tener antecedentes familiares, haber sufrido alguna fractura previa, presentar un bajo índice de masa corporal, tomar corticoides o padecer trastornos como el hipertiroidismo, entre otros factores, aumentan considerablemente las posibilidades de que los huesos se rompan con facilidad. “En realidad el 50% de las mujeres que sufren una fractura tienen una densidad mineral ósea normal”, apunta Mónica Vázquez, portavoz de la Sociedad Española de Reumatología.

Sólo las mujeres sufren osteoporosis:

Falso. Aunque esta afección es más común entre las mujeres, también los varones la padecen. Según datos de la Sociedad Española de Reumatología, uno de cada cinco hombres mayores de 50 años sufrirá una fractura causada por la osteoporosis a lo largo de su vida.

Es un problema menor:

Falso. Un 13% de los pacientes que han sufrido una fractura de cadera fallece a los tres meses. Entre quienes sobreviven, es común la aparición de algún tipo de discapacidad e, incluso, la pérdida de autonomía.

Los huesos se rompen antes de la caída:

Falso. “Consideramos que las fracturas espontáneas son bastante excepcionales”, señala Vázquez. “En la gran mayoría de los casos es necesario un traumatismo para que se produzcan”, subraya. Por eso, además del tratamiento, a las personas que tienen un alto riesgo de fracturas se les recomienda tomar medidas anticáidas, como no subirse a escaleras, quitar alfombras y otros obstáculos que puedan entorpecer el paso o evitar caminar a oscuras.

Las mujeres en la menopausia deben preocuparse:

Falso. Aunque el diagnóstico precoz es importante, “es necesario tranquilizar a las mujeres en esa edad”, remarca Vázquez. En opinión de esta especialista, en los

últimos años se ha focalizado el diagnóstico en las mujeres jóvenes, dejando de lado la detección en personas mayores, cuyas posibilidades de fracturas es mucho mayor. “Es necesario prestar más atención a este grupo y hacer una valoración global del riesgo”, añade.

Los hábitos saludables no influyen:

Falso. Mantener un buen tono muscular en la tercera edad es beneficioso. Practicar ejercicio regularmente disminuye el riesgo de fracturas.

No es un problema costoso:

Falso. La Fundación Internacional de la Osteoporosis prevé un aumento considerable de los costes ligados a las osteoporosis en las próximas décadas, debido al envejecimiento de la población. En España se calcula que la enfermedad provoca unos costes directos de 126 millones de euros y unos costes indirectos de 420 millones.

Fuente: El Mundo (España)