

## NOTA DE PRENSA

### Día Mundial de la Osteoporosis

## La Osteoporosis todavía una desconocida

**Murcia 20 de octubre de 2016.** La Sociedad Murciana de Reumatología se suma a la celebración del **Día Mundial de la Osteoporosis, recomendando medidas preventivas**

**En la Región de Murcia la padecen más 54.500 murcianos**, según datos de la Consejería de Sanidad, que cifra en más de **3000** los nuevos casos que se diagnostican cada año.

Con motivo del **Día Mundial de la Osteoporosis**, que se celebra el 20 de octubre, la Sociedad Murciana de Reumatología recuerda que es una enfermedad crónica y progresiva en la que se pierde masa y calidad del hueso, por lo que se hace más frágil, resiste peor los golpes y se rompe con más facilidad. En la Región de Murcia la padecen más **de 54.500 murcianos**, según datos de la Consejería de Sanidad, que cifra en más de **3000** los nuevos casos que se diagnostican cada año.

**Más del 95% de ese total son menopáusicas**, mientras que el resto son casos de osteoporosis producidas en pacientes trasplantados o que han tenido cáncer, asegura el doctor **Francisco Martínez Angosto**, de la Unidad de Metabolismo Óseo del servicio de reumatología del **Hospital Virgen de la Arrixaca**.

Las fracturas que se consideran osteoporóticas son las de la columna vertebral, muñecas, hombros, cadera y pelvis. Martínez incide en que **más del 40% de los pacientes que la sufren no saben que se trata de osteoporosis**. *Es una enfermedad asintomática hasta que se produce la primera fractura, por lo que el reto es identificar a la población con mayor riesgo.*

La masa ósea se puede medir por densitometría que se solicita en mujeres postmenopáusicas con factores de riesgo para osteoporosis (menopausia precoz, bajo peso, antecedentes familiares) y en hombres y mujeres en los que se sospecha osteoporosis secundaria (alteraciones hormonales, tratamiento con cortisona, enfermedades que predisponen).

**Medidas preventivas en la osteoporosis** . Para **Encarna Pagán**, reumatóloga del **Hospital General Universitario Los Arcos del Mar Menor** lo más importante es tomar medidas preventivas. Y señala como tales: la **Dieta**: Tomar alimentos ricos en fibra, reducir las grasas y aumentar los lácteos. Se necesita un aporte de 1000 mg de calcio al día y mayor cantidad durante infancia y adolescencia, embarazo, postmenopausia y vejez.

**La vitamina D**, muy importante en ancianos debido a la disminución de la síntesis cutánea y de la absorción intestinal. Se aconseja un suplemento en regiones poco o nada soleadas

**Evitar el bajo peso corporal** .Aumenta el riesgo de fracturas en la población con bajo índice de masa corporal (IMC menor de 19 kg/m<sup>2</sup>).

**Ejercicio físico diario** acorde con las características de cada paciente. Previene la obesidad, mejora el perfil lipídico, la diabetes, y provoca un aumento de la masa. Se recomienda caminar al menos 4 horas a la semana

**Abandono de hábitos tóxicos.** El consumo de cafeína, alcohol y especialmente tabaco son factores para la pérdida de calcio. El tabaco ejerce un efecto directo sobre el hueso y también influye sobre los niveles hormonales que actúan en el remodelado óseo.

**Vigilancia por el médico del consumo de fármacos**, tipo ansiolíticos, hipnóticos y diuréticos, con efectos secundarios que afectan a la actividad de la vida diaria.

En **personas con tendencia a las caídas** se establecerán recomendaciones dirigidas a **mejorar el control del equilibrio**, con revisiones periódicas de la agudeza visual y auditiva, consejos sobre calzado y evitar en domicilio objetos que dificulten la deambulación.

Se recomienda una atención especial a las pacientes con una **historia familiar de fractura de bajo impacto**, o si ellas mismas la han sufrido en periodos precoces (menos de 50 años)

Para más información y entrevistas

## Comunicación:


**Beatriz Montero del Amo**

686461686

prensa@reumamurcia.com

@beamonteroamo

 @SMurcianaReuma

 Sociedad Murciana de Reumatología

[www.reumamurcia.com](http://www.reumamurcia.com)

