



► 21 Noviembre, 2014

el día **D**

ENERO FEBRERO MARZO ABRIL MAYO JUNIO JULIO
 AGOSTO SEPTIEMBRE OCTUBRE **NOVIEMBRE** DICIEMBRE

14 Día mundial
de la Diabetes

15 Día de la Adherencia
a los Medicamentos

18 Día del Uso Prudente
de Antibióticos

29 Día internacional
de la Espina Bífida

20 octubre • DÍA MUNDIAL DE LA OSTEOPOROSIS

DR. XAVIER NOGUÉS, especialista en Medicina Interna del hospital del Mar y presidente de la Seiommm

Un grammo de calcio al día

Gemma Martí

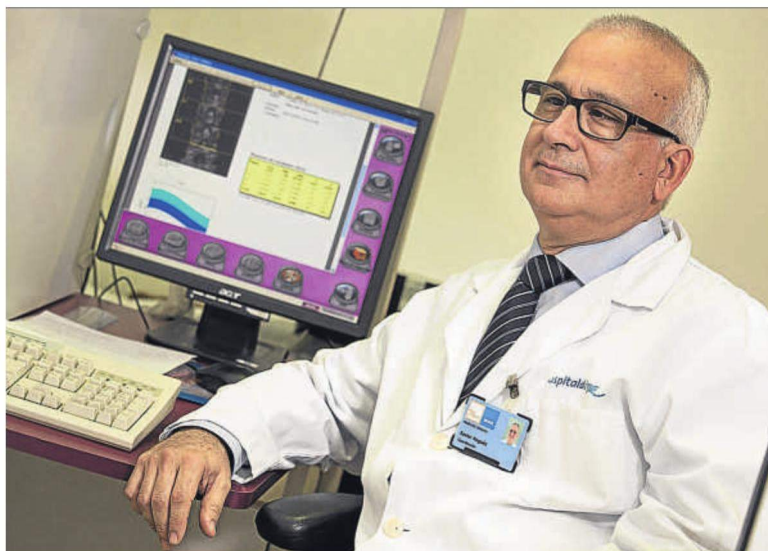
La osteoporosis es una enfermedad ocasionada por la pérdida de masa ósea y de calidad del hueso que afecta a todo el esqueleto. Al ser asintomática, puede pasar desapercibida durante muchos años hasta que finalmente se manifiesta cuando se produce una fractura; las más típicas son las de vértebra, húmero, cadera y muñeca.

Se estima que en España hay tres millones de personas, mayoritariamente mujeres, que padecen osteoporosis. "No es una enfermedad exclusiva de las mujeres -apunta el Dr. Xavier Nogués, especialista en Medicina Interna del hospital del Mar y presidente de la Sociedad Española de Investigación Ósea y del Metabolismo Mineral (Seiommm)-, aunque afecta a tres mujeres por cada hombre". Suele aparecer después de la etapa de la menopausia debido a la disminución de la producción de estrógenos, lo que provoca un aumento de la resorción ósea.

ALCANCE DE LA ENFERMEDAD

Aunque es difícil conocer con exactitud el alcance de las osteoporosis, "pues sólo tenemos datos de las fracturas de fémur, las únicas que requieren siempre hospitalización", la incidencia anual de fracturas es de 15 por cada mil en mujeres y de cinco por cada mil en varones. "También sabemos que la fractura vertebral tiene una prevalencia del 12% a los 60 años y se incrementa hasta alcanzar el 25% a los 75 años en mujeres y el 17% en hombres", explica el experto.

El Dr. Nogués destaca la importancia de diagnosticar la osteoporosis antes de que se produzca una fractura, "y para ello dispo-



EL DR. NOGUÉS EN SU CONSULTA DEL HOSPITAL DEL MAR CON UN EQUIPO PARA REALIZAR UNA DENSITOMETRÍA. F. CAMALLONGA

nemos de herramientas como la densitometría ósea, una prueba que suele realizarse a las mujeres a partir de los sesenta años, o antes si tienen antecedentes familiares o se les ha retirado la menstruación de forma temprana". El experto añade que, además de la menopausia y los antecedentes familiares, otros factores de riesgo son el tabaco, el alcohol y el consumo de algunos medicamentos, como la cortisona.

En los hombres las pruebas para medir la densidad mineral ósea no están tan generalizadas como en las mujeres, "y si en ellas se realiza un control y un seguimiento, en los hombres la enfermedad muchas veces se desconoce hasta que se produce una fractura", añade el experto.

Si el resultado de la prueba es negativo, ésta debe repetirse al cabo de cuatro o cinco años, mientras que si es positivo, el

INCIDENCIA

Afecta más a la mujer por la reducción de estrógenos durante la menopausia

paciente debe iniciar un tratamiento y realizar controles cada dos años.

TRATAMIENTOS

Cuando la densitometría detecta la fragilidad del hueso, es necesario iniciar un tratamiento para frenar o recuperar la pérdida de masa ósea. Los antiresortivos, y en concreto los bifosfonatos, son el grupo de fármacos más empleado para frenar la pérdida de hueso. Deben tomarse durante un periodo de tres a cinco años, aunque empiezan a hacer efecto el primer año. No obstante, uno de los grandes problemas es la

adherencia al tratamiento: hay enfermos que no lo toleran y lo dejan. Por este motivo, se han realizado formulaciones nuevas que se disuelven en agua o se administran por vía subcutánea cada seis meses. "Cuanto más sencillo es el tratamiento, más fácilmente logramos una buena adherencia, y la formulación oral efervescente o el fármaco subcutáneo favorecen el cumplimiento; un enfermo que no toma la medicación corre el riesgo de sufrir una fractura", remarca el Dr. Nogués. Cuando es necesario formar tejido óseo se administra un fármaco que incrementa el número y la actividad de las células que forman hueso, lo que permite añadir hueso nuevo al deteriorado por la osteoporosis.

PREVENCIÓN

En la edad premenopáusica y después de la menopausia la

SOCIEDAD ESPAÑOLA DE INVESTIGACIÓN ÓSEA Y DEL METABOLISMO MINERAL (SEIOMMM)

Fundada en 1985, la Sociedad Española de Investigación Ósea y del Metabolismo Mineral (Seiommm) es una asociación científica multidisciplinar que cuenta con cerca de 500 socios -entre investigadores, clínicos, reumatólogos e internistas- y una fundación, la Fundación Española de Investigación Ósea y del Metabolismo Mineral, creada en 2010.

La Seiommm está organizada en diferentes grupos de trabajo que llevan a cabo el diseño y la ejecución de estudios clínicos y experimentales, y la elaboración de documentos y guías de actuación, entre otras funciones.

www.seiommm.org

prevención pasa por asegurar una buena ingesta de calcio en la dieta o enriquecerla con suplementos. "Se considera una buena ingesta consumir entre 1.000 y 1.200 mg de calcio al día, lo que equivale a un vaso de leche y un par de yogures a diario, junto con frutas, verduras, frutos secos, legumbres, etc."

El Dr. Nogués puntualiza que el consumo de calcio debe ir acompañado del de vitamina D, esencial para la absorción del calcio. "La vitamina D la podemos obtener directamente del sol -controlando las exposiciones solares- o disuelta en determinadas grasas, como las que contiene el pescado azul", explica el experto, quien añade: "Lo que sucede actualmente es que hay un bajo consumo de vitamina D, por lo que muchas veces hay que tomar suplementos de ésta para proteger los huesos".