

Servicios [[El Tiempo](#)] [48 Horas](#) | [60 Minutos](#) | [A Coruña](#) | [Lugo](#) | [Ourense](#) | [Pontevedra](#) | [Agenda](#) | [Galicia](#) | [Fotos](#) | [Televisión](#) | [Móviles](#) | [Video](#) [[Hoxe](#)] [Mas](#)

Vistas | Titulares

Inicio [Mundo](#) [[Buscadores](#)] [Internacional](#) [Nacional](#) [Economía](#) [Sociedad](#) [Cultura](#) [Deportes](#) [Marítima](#) [Editorial](#) [Entrevistas](#) [Reportajes](#) [Suplementos](#)

Opinión [Ocio](#).



Las mujeres catalanas con 70 años o más son las españolas en esta franja de edad que mayor número de actividades de ocio realizan acompañadas de sus hijos

Sección: **Aula de la Experiencia**
en 17 Jun, 2014 - 02:15

Esto refuerza la idea de que los 70 de ahora son los 60 de antes y que estas mujeres se sienten llenas de vitalidad y les gusta mantener su agenda ocupada.

Barcelona, 17 de junio de 2014. Las mujeres catalanas con 70 años o más son las españolas en esta franja de edad que mayor número de actividades de ocio realizan acompañadas de sus hijos. Esto refuerza la idea de que los 70 de ahora son los 60 de antes y que estas mujeres se sienten llenas de vitalidad y les gusta mantener su agenda ocupada.

La mitad de las mujeres en esa franja de edad piensa que su salud es buena o muy buena, y un 11% acude regularmente al teatro o al cine, salen a comer, realizan excursiones, o van de compras o de paseo con sus hijos de forma habitual. Esta cifra es muy superior a la de otras comunidades como Andalucía, Valencia, Galicia o País Vasco.

Para mantener este ritmo es necesario que se mantengan sanas y tengan sus huesos fuertes, y sobre todo, conocer que las fracturas se pueden evitar, porque a pesar de esta buena sensación de salud, el 17% de las mujeres encuestadas han sufrido alguna vez una fractura ósea.

Ésta es una de las conclusiones de la encuesta sociológica realizada con motivo de la campaña "70 y más: Pro-mujeres sin fractura" que tiene como objetivo concienciar a la población femenina de la importancia de prevenir las fracturas óseas causadas por osteoporosis, para que así puedan disfrutar de su vida en total plenitud.

Esta campaña está abanderada por la Fundación Hispana de Osteoporosis y Enfermedades Metabólicas Oseas (FHOEMO), en colaboración con la Asociación Española Contra la Osteoporosis (AECOS). Barcelona será la ciudad que servirá como punto de partida para una de sus acciones principales, charlas con mujeres que ya han estrenado la década de los 70 para ofrecerles sencillos consejos con los que puedan reducir su riesgo de fractura. Esta charla tendrá lugar mañana 18 de junio en el Centro Cívico Navas (C/ Navas de Tolosa, 312), a las 17.30h.

Fractura ósea, una de las mayores preocupaciones

Más de 216.000 personas sufren osteoporosis en Cataluña. Se trata de una enfermedad silenciosa que debilita el hueso y que predispone a que se produzcan fracturas. También es una de las enfermedades que más preocupan a las mujeres. Tal y como indica la encuesta, una de cada cuatro mujeres con 70 años o más que viven en Cataluña tienen entre sus mayores preocupaciones tener que depender de otras personas debido a una fractura de hueso, ya que esto supone no sólo una ruptura de su vida, sino también de la de sus familiares que se convierten en cuidadores.

"Cuatro de cada cinco de las personas que sufren osteoporosis son mujeres y la probabilidad que tienen de fracturarse se incrementa con la edad. Esto hace especialmente importante el hecho de que hablen con su médico, conozcan su riesgo de fractura y, si es necesario, tomen el tratamiento que mejor se acomode a su ritmo de vida", apunta el doctor Xavier Nogués, especialista de Medicina Interna en el Hospital del Mar. "A día de hoy una de cada dos mujeres de más de 70 años con tratamiento para la osteoporosis lo abandona tarde o temprano, lo que hace que se incremente su riesgo de fractura. Si las alentamos para que hablen con su médico estamos contribuyendo a evitar una fractura, que a esas edades supone romperse la vida".

Además, según la encuesta, el 34% de las mujeres catalanas con 70 años o más indican que notan que sus huesos se han debilitado paulatinamente, pero sólo el 23% toma algún tipo de medicamento para evitar que esto siga progresando.

Las catalanas, entre las más coquetas

Los datos de la encuesta, llevada a cabo entre más de 850 mujeres de toda España, muestran también que las mujeres catalanas de 70 años o más se encuentran entre las féminas más presumidas de nuestro país en ese rango de edad. Así, al 67% les gusta arreglarse todos los días sin ningún motivo especial y el 63% se preocupa mucho por su aspecto físico. De hecho, a presumida sólo les ganan las valencianas (con un 68%).

"No hay nada mejor que podamos sentirnos bien con nosotras mismas", afirma Carmen Oliva, representante de la Asociación Española Contra la Osteoporosis (AECOS) en Cataluña. "Tenemos en nuestras manos las herramientas para evitar la fractura de nuestros huesos y de nuestra vida, para seguir siendo coquetas a pesar de cumplir y cumplir años. Nuestro médico es quien mejor nos puede guiar entre las diferentes alternativas de tratamiento para conseguir los resultados más óptimos".

Prevención a través de las hijas

La osteoporosis es un tema presente en las conversaciones de madres e hijas, lo que indica la preocupación que existe en el sector femenino de la población acerca de este tema. Según la encuesta, el 63% de las mujeres de 70 años en adelante afirma haber sacado a la luz este tema, así como los problemas relacionados con los huesos, cuando habla de temas de salud con sus hijas.

"Nuestras hijas son un elemento fundamental para animarnos a nosotras, sus madres, a cuidarnos, a ir al médico y, sobre todo, a seguir el tratamiento de una forma continuada para incrementar su efectividad", incide Carmen Oliva, de AECOS. "Porque si nosotras nos rompemos, parte de su vida también se rompe con nosotras".

La osteoporosis tiene un gran impacto, no sólo en quienes la sufren, sino en toda la sociedad, ya que el número de fracturas osteoporóticas en mujeres es, al año, más alto que la suma de casos de infartos, cáncer de mama y embolia.

"Los tratamientos que faciliten la adherencia son fundamentales para evitar estas fracturas, así como un estilo de vida saludable que

incluya una buena alimentación y actividad física, porque se ha comprobado que las personas que continúan su tratamiento para la osteoporosis reducen el riesgo de fracturarse un 25% más que aquellas que no lo hacen”, tal y como subraya el Dr. Nogués. Con el fin de facilitar una serie de consejos útiles para la prevención de fracturas e informar al colectivo de mujeres de 70 y más sobre la osteoporosis, FHOEMO y AECOS también han publicado la Guía Divulgativa “Porque la vida no se rompe a los 70”, de la cual son embajadoras las actrices Gemma Cuervo y Cayetana Guillén Cuervo (madre e hija), conocidas por sus múltiples y exitosas apariciones en televisión, cine y teatro. Se puede acceder a toda la información sobre la campaña, que cuenta con la colaboración de Amgen, en la web www.promujeressinfractura.com, donde también es posible descargar la Guía Divulgativa “Porque la vida no se rompe a los 70”.

Este artículo viene de Xornal de Galicia Noticias news actualidad y la información de Galicia, La Coruña.Lugo, Ourense, P
<http://xornalgalicia.com/>

La URL de esta historia es:

<http://xornalgalicia.com/modules.php?op=modload&name=News&file=article&sid=96474>

Más noticias [+] »

[Servicios](#) | [El Tiempo](#) | [48 Horas](#) | [60 Minutos](#) | [A Coruña](#) | [Lugo](#) | [Ourense](#) | [Pontevedra](#) | [Agenda](#) | [Galicia](#) | [Fotos](#) | [Televisión](#) | [Móviles](#) | [Video](#) | [Hoxe](#) | [Mas Vistas](#) | [Titulares](#)
[Inicio](#) | [Mundo](#) | [Buscadores](#) | [Internacional](#) | [Nacional](#) | [Economía](#) | [Sociedad](#) | [Cultura](#) | [Deportes](#) | [Marítima](#) | [Editorial](#) | [Entrevistas](#) | [Reportajes](#) | [Suplementos](#)
[Opinión](#) | [Ocio](#).