

Noticias

Experto recuerda que la osteoporosis puede avanzar sin síntomas y generalmente se descubre tarde, con una fractura

MADRID 14 Oct. (EUROPA PRESS) -

El coordinador de Responsabilidad Social Corporativa (RSC), Relaciones Institucionales (RRII) y Acceso de la Fundación Internacional de la Artrosis y Osteoporosis (OAFI, por sus siglas en inglés), el doctor José Luis Baquero, ha recordado la necesidad de seguir dando visibilidad a la osteoporosis, que "puede avanzar sin síntomas y que, generalmente, se descubre tarde, con una fractura".

"La prevención debe comenzar antes del diagnóstico, identificando a las personas con mayor riesgo", ha indicado con motivo de su participación en el encuentro para periodistas 'Romper mitos para prevenir fracturas', organizado en Madrid por la compañía farmacéutica Grünenthal, en colaboración con la Asociación Nacional de Informadores de la Salud (ANIS).

Así, y en el marco del Día Mundial de la Osteoporosis, que se celebra cada 20 de octubre, Baquero ha destacado "el impacto de la enfermedad tanto sobre las personas afectadas y su entorno como sobre el sistema sanitario". De hecho, el 54,4 por ciento de las personas mayores de 50 años en España presenta osteopenia y un 10,7 por ciento padece osteoporosis, patología cuyo principal impacto se produce cuando aparecen las fracturas por fragilidad.

No obstante, la cita ha servido para romper los mitos que todavía rodean a la osteoporosis y mejorar su conocimiento, aspectos que son claves para favorecer su prevención y detección precoz. La última "puede desempeñar un papel importante en la prevención de las fracturas por fragilidad", ha sostenido, por su parte, el cirujano ortopédico y traumatólogo de los hospitales Universitario Ramón y Cajal y Ruber Internacional de Madrid, el doctor Alejandro Ordás.

"El principal problema de las fracturas por fragilidad es el deterioro de salud tan marcado que ejerce sobre las personas que las presentan", ha continuado, tras lo que ha añadido que una persona que sufre una "tiene un fuerte impacto en la calidad de vida, al provocar dolor crónico, limitación funcional y pérdida de autonomía, especialmente en personas mayores". Así, su carga global supera la de otras enfermedades, como la pulmonar obstructiva crónica (EPOC) y el ictus.

PREVENCIÓN

Además, con el contexto de que en España, hasta 1,3 millones de mujeres con 65 años o más padecen osteoporosis, los expertos han puesto de relieve la importancia de adquirir hábitos saludables para prevenirla, como hacer ejercicio, que fortalece los huesos y mejora el equilibrio; una nutrición e hidratación adecuadas, asegurando el aporte de minerales como el calcio, vitamina D y proteínas; y evitar hábitos como el tabaco y la bebida.

En este sentido, la voluntaria de OAFI, enfermera y paciente de osteoporosis, Sandra Toril, ha explicado cómo cambió su percepción de ella al recibir el diagnóstico a los 39 años. "No se trata únicamente de una enfermedad de personas mayores", ha sostenido, y es que "existen múltiples causas que pueden desarrollarla", por lo que "la información y la educación sanitaria tienen mucha importancia".

"La osteoporosis continúa siendo una gran desconocida para la población general y existen ideas y mitos sobre la enfermedad que no son del todo reales", ha afirmado, sin embargo, tras lo que ha manifestado que es necesaria "información veraz, contrastada por profesionales". Junto a ello, ha subrayado la relevancia de "contar con apoyo y seguimiento por parte de un equipo multidisciplinar que ayude a gestionar el dolor, mantener una buena adherencia al tratamiento y adquirir los hábitos higiénico-dietéticos adecuados para mejorar la calidad de vida".

Precisamente en línea con el requerimiento de visibilidad a la patología, se han presentado dos acciones de Grünenthal al respecto, siendo la primera de ellas 'osteoporosis.es', plataforma digital especializada que reúne recursos dirigidos a sanitarios, pacientes y cuidadores. La web ofrece formación acreditada, casos clínicos, guías y publicaciones descargables, herramientas de

apoyo a la práctica clínica, dispositivos de inteligencia artificial (IA) y materiales educativos.

Además, incorpora contenidos específicos para Enfermería y sobre las Unidades de Coordinación de Fracturas, con el objetivo de facilitar el acceso al conocimiento y contribuir a mejorar la prevención, el diagnóstico y el manejo de la osteoporosis. Mientras, la segunda iniciativa es un manual dirigido a periodistas y profesionales de la comunicación para facilitar la elaboración de contenidos rigurosos, claros y de calidad sobre osteoporosis, fracturas por fragilidad y salud ósea.

© 2026 Europa Press. Está expresamente prohibida la redistribución y la redifusión de todo o parte de los servicios de Europa Press sin su previo y expreso consentimiento.