EuropaSur
Europa Sur
Cádiz
18/10/26
Pr: Diaria
Tirada: 1.015
Dif: 733
Cod: 186741400
Pagina: 56
Secc: SOCIEDAD Valor: 873,68 € Area (cm2): 132,4 Ocupac: 16,64 % Doc: 1/1 Autor: REDACCIÓN Num. Lec: 12000

OSTEOPOROSIS

Más de la mitad de los mayores de 50 años presenta osteopenia

REDACCIÓN

El 54,4% de los españoles mayores de 50 años presenta osteopenia y el 10,7% padece osteoporosis, una enfermedad que puede evolucionar durante años sin síntomas hasta manifestarse mediante una fractura por fragilidad. Mejorar la prevención y desmontar los mitos sobre esta patología son los objetivos del encuentro *Romper mitos para prevenir fracturas*, organizado por Grünenthal y la Asociación Nacional de Informadores de la Salud (ANIS) con motivo del Día Mundial de la Osteoporosis, que se celebrará el 20 de octubre.

El traumatólogo Alejandro Ordás, de los hospitales Ramón y Cajal y Ruber Internacional, ha advertido del impacto de las fracturas, que pueden causar dolor crónico, limitaciones y pérdida de autonomía, especialmente en mayores. En España, hasta 1,3 millones de mujeres de 65 años o más tienen osteoporosis.

Las fracturas pueden causar dolor crónico y pérdida de autonomía

José Luis Baquero, de la Fundación Internacional de la Artrosis y Osteoporosis (OAFI), ha defendido que la prevención debe comenzar antes del diagnóstico, identificando a las personas con mayor riesgo. La actividad física, una alimentación equilibrada con suficiente calcio, vitamina D y proteínas, y evitar el tabaco y el alcohol contribuyen a cuidar la salud ósea.

La enfermera y paciente Sandra Toril, diagnosticada a los 39 años, ha recordado que la osteoporosis no afecta exclusivamente a personas mayores y ha reclamado información rigurosa y un seguimiento multidisciplinar. “La osteoporosis no duele hasta que no hay una fractura”, ha señalado.