



## **Día Mundial de la Osteoporosis (20 de octubre)**

- La osteoporosis afecta al 20 % de las mujeres postmenopáusicas y al 13 % de los hombres

**Madrid, octubre de 2012.-** La Fisioterapia desempeña un papel fundamental en la prevención y el tratamiento de la osteoporosis, al reducir y evitar consecuencias secundarias como el dolor, la incapacidad y el riesgo de fractura de huesos.

Algunos ejercicios fisioterapéuticos previenen la pérdida de masa muscular y la osteoporosis. "Este ejercicio debe ser inicialmente guiado y consensuado con el fisioterapeuta, para adaptarlo a las necesidades concretas de cada persona", ha señalado la vicepresidenta del Consejo General de Colegios de Fisioterapeutas de España (CGCFE), Patricia Madrid.

"El ejercicio debe ser realizado diariamente, mantener una dieta equilibrada y seguir el tratamiento farmacológico recomendado por el especialista. Asimismo, es recomendable caminar todos los días y aprender una reeducación postural global", ha añadido Madrid.

"También son recomendables los ejercicios de estiramiento (como el Pilates terapéutico) o de resistencia. El tai-chi y el yoga mejoran el equilibrio, lo cual puede ayudar a prevenir las caídas. Asimismo, la natación es un buen complemento de todas estas actividades", ha indicado la vicepresidenta del CGCFE.

La Fisioterapia avanza constantemente en el tratamiento de la osteoporosis. Por las particularidades de esta patología, las pautas de prevención o de tratamiento deben ser exclusivas y personalizadas, teniendo en cuenta las características físicas del paciente y sus posibles incapacidades.

### **Pérdida de masa ósea**

La osteoporosis fue definida en 1991 como "una enfermedad esquelética sistémica, caracterizada por baja masa ósea y deterioro en la microarquitectura del tejido óseo, que origina fragilidad ósea aumentada con el consecuente aumento en el riesgo de fractura". Es decir, el hueso se vuelve más poroso, con más aire en su interior, aumentando el número y el tamaño de las cavidades o celdillas que existen en su interior. De esta manera los huesos se hacen más frágiles, resisten peor los golpes y se rompen con mayor facilidad.

Las fracturas son, efectivamente, el síntoma y la principal consecuencia de esta enfermedad que afecta al 20% de las mujeres postmenopáusicas y al 13% de los hombres. Se estima que, a nivel mundial, la tiene una población de 7,8 millones de personas y que en el año 2040 el problema se habrá triplicado. El riesgo de sufrir una fractura a partir de los 50 años es de 40% para las mujeres y de un 13% para los hombres, debido a la osteoporosis.

El valor pico, o máxima masa ósea, se alcanza entre los 25 y 30 años y está determinado por múltiples factores, siendo el principal, el genético. También son importantes los aspectos nutricionales, la raza y la actividad física realizada. El balance en la remodelación ósea se mantiene hasta los 40 años, luego de lo cual se altera el balance y comienza a disminuir esta masa ósea ya sea debido a los cambios hormonales o al déficit de vitamina D entre otras causas.

La Organización Mundial de la Salud declaró el periodo 2000-2010 como 'Década del hueso y las articulaciones', con el objetivo de dar a conocer de manera global el grave problema de las enfermedades del aparato locomotor y estimular la investigación en: enfermedades articulares, osteoporosis, alteraciones de la columna y lesiones traumáticas.

La osteoporosis puede considerarse una verdadera pandemia de nuestro tiempo que tenderá a aumentar, fundamentalmente por el incremento en la esperanza de vida de la población, puede ser uno de los mayores retos del siglo XXI.

Existen recomendaciones universales para todos los pacientes con osteoporosis que entran a un programa de tratamiento, como es:

- La Ingesta de calcio diario en al menos 1200 mg. por día.
- Vitamina D 400-800 UI/día en riesgo de deficiencia.
- Ejercicio regular.
- Prevención de caídas.
- Evitar el uso de tabaco.