

## “Educate en Salud” Osteoporosis

Dr. Manuel Mesa Ramos

Director de la Unidad De Gestión Clínica de Aparato Locomotor



asociación  
amigos  del corazón  
v. guadiato

La fractura de cadera es un episodio devastador en la vida de una persona. Tras sufrir una fractura de cadera el deterioro que experimenta el paciente va desde distintos grados de discapacidad hasta una completa pérdida de su independencia. Aproximadamente más del 60% de los pacientes que eran independientes antes de haber sufrido una fractura de cadera no recuperan su estilo de vida previo, y entre el 10 y el 40% no retornan a su residencia habitual. Pero lo más grave es que uno de cada 3 fallece antes del año.

Si a ello le sumamos que el número de fracturas no deja de crecer nos encontramos ante una verdadera epidemia, según la Organización Mundial de la Salud.

Pero, ¿por qué se producen las fracturas de cadera? Si bien la fractura suele ser consecuencia directa de una caída, el deterioro que provoca la osteoporosis en los huesos, en personas con más de 50 años, hace que lleguen a romperse espontáneamente o ante traumatismos aparentemente poco relevantes.

Acontecen generalmente en personas que ya tienen

un deterioro físico, pacientes frágiles, pero en un gran número de ocasiones tienen lugar en personas engañosamente sanas. La realidad es que sus huesos no son capaces de soportar el peso del cuerpo y se rompen. El armazón de los mismos, la matriz ósea, se ha deteriorado e incluso desaparecido lo que le lleva irremediablemente a la fractura. La composición de este armazón son proteínas y, efectivamente, más del 40% de estos pacientes llegan a nuestros hospitales con un estado nutricional deficitario.

Si no existe armazón el calcio no se sedimenta en el hueso y para que llegue al mismo y en él se fije precisa de la vitamina D. Una inmensa mayoría de los fracturados de cadera son deficitarios en vitamina D, es más, un gran porcentaje de las mujeres con más de 50 años presentan déficit de vitamina D.

El pasado mes de octubre celebramos el día Mundial de la Osteoporosis, la Sociedad Andaluza de Traumatología y Ortopedia (SATO) destaca que la osteoporosis subyace tras la fractura de cadera y tras fracturas

tan comunes como las de muñeca, hombro o columna, siendo muy pocas las que reciben tratamiento adecuado, antes y después de acaecer, para combatir la osteoporosis y prevenir otras nuevas fracturas -hasta un 20% de los pacientes con fractura de cadera experimentan la rotura de la del lado contrario antes de los dos años-. Ignorar esta relación es como ignorar la existente entre la hipertensión arterial y los accidentes vasculares encefálicos.

La pérdida de calidad de vida, la alta tasa de mortalidad, el trastorno familiar o los costes sociales que ocasionan justifican sobradamente la adopción de medidas preventivas y terapéuticas.

La prevención es el arma más efectiva para combatir la osteoporosis y prevenir las fracturas. Ha de iniciarse en la infancia y la adolescencia y consta de cuatro pilares fundamentales:

•Tomar el sol (principal fuente de vitamina D),

•Hacer ejercicio, a ser posible al aire libre

•Una dieta variada y adecuada en la que estén presentes las proteínas, el calcio (lácteos, frutas, verduras

de hoja verde, etc) y la vitamina D (pescado graso, lácteos, etc)

•Evitar las caídas.

Pero no basta, es esencial reducir la pérdida de hueso. No debemos fumar, no sobrepasar los 3 cafés diarios, no abusar del alcohol ni de las bebidas gaseosas y de cola, etc.

Cuando el paciente ha sufrido una fractura osteoporótica, y en concreto de cadera, es preceptivo establecer un tratamiento con fármacos que frene el deterioro óseo e insistir en el mantenimiento de unas cifras adecuadas de proteínas en sangre siendo necesario suplementar la dieta normal. Realmente la fractura de cadera es un episodio quirúrgico en un proceso médico, por lo que la labor coordinada de enfermeros, trabajadores sociales, rehabilitadores, fisioterapeutas, geriatras, etc. contribuye eficazmente a la atención de estos pacientes y en la reducción de sus complicaciones. El funcionamiento de las denominadas unidades multidisciplinarias de ortogeriatría ha permitido mejorar el tratamiento de la fractura de cadera y de la osteoporosis.