



# Cuidar els ossos per evitar fractures per osteoporosi

Durant la presentació a Catalunya de la campanya “Els teus ossos, la teva segona pell”, es va posar de manifest la necessitat de cuidar els ossos per diagnosticar l’osteoporosi tan aviat com sigui possible. I és que una de cada tres dones i un de cada cinc homes catalans de més de 50 anys patiran una fractura per osteoporosi. Cal recordar que les conseqüències de l’osteoporosi poden ser greus. Els casos de fractura per fragilitat superen a la suma dels

casos d’infart, càncer de mama i embòlies. Com va explicar Xavier Nogués, cap de Medicina Interna de l’Hospital del Mar, “aproximadament el 50 per cent de les persones que pateixen una fractura de fèmur no podran tornar a fer la vida que feien abans”. Però la dada més preocupant en aquest sentit és que, degut al deteriorament de la salut que provoca aquesta fractura, “el 20 per cent dels pacients moren durant el primer any”. **P23**



► 22 Febrero, 2016

# 1 de cada 3 catalanes patirà una fractura per osteoporosi

La campanya "Els teus ossos, la teva segona pell" emfatitza la necessitat de la detecció precoç

J.A.R.  
Barcelona

Una de cada tres dones i un de cada cinc homes catalans de més de 50 anys patiran una fractura per osteoporosi. Per aquest motiu, és fonamental diagnosticar tan aviat com sigui possible aquesta patologia. Així ho va expressar Xavier Nogués, cap de Medicina Interna de l'Hospital del Mar durant la presentació a Catalunya de la campanya "Els teus ossos, la teva segona pell", impulsada per la Fundació Hispana d'Osteoporosi i Malalties Metabòliques Ossies (FHOEMO), que es va iniciar el passat 20 d'octubre a Madrid i que compta amb el suport de les companyies farmacèutiques Amgen i Ferrer.

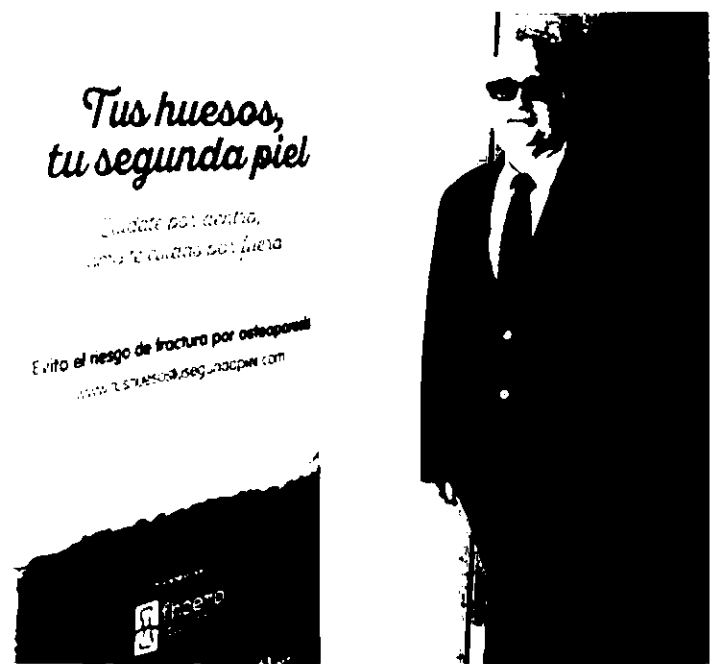
Com va explicar Nogués, la idea de realitzar una comparació entre la pell i els ossos es basa en què "veiem que la pell es regenera, però no veiem que els ossos també es regeneren". I de la mateixa manera que moltes persones cuiden la seva pell, "caldría tenir cura dels ossos". Perquè, com va dir Nogués, les conseqüències de l'osteoporosi poden ser greus. Els casos de fractura per fragilitat superen a la suma dels casos d'infart, càncer de mama i embòlies. Nogués va detallar quines

són les fractures més freqüents que pateixen les persones amb osteoporosi. "Una de molt habitual és la fractura de canell, produïda quan una persona cau i posa les mans per mirar d'evitar fer-se mal". Una altra fractura freqüent és la fractura vertebral, sobretot a nivell dorsal, causada quan una persona vol agafar un pes excessiu, per exemple.

Però les fractures més perilloses per a la salut són les de fèmur, habituals entre les persones amb osteoporosi a partir dels 70 anys. "Aproximadament el 50 per cent de les persones que pateixen una fractura d'aquest tipus no podran tornar a fer la vida que feien abans". Però la dada més preocupant és que, degut al deteriorament de la salut que provoca aquesta fractura, "el 20 per cent dels pacients moren durant el primer any", va dir Nogués.

## Densitometries òssies

Per tal d'evitar les conseqüències que pot causar l'osteoporosi, els experts recomanen detectar la patologia com més aviat millor. En aquest sentit, realitzar-se una densitometria òssia, que permet mesurar la densitat dels ossos, permet detectar els casos d'osteoporosi o d'osteopènia, que és l'estadi anterior a patir la patologia. Durant la campanya



Xavier Nogués és cap de Medicina Interna de l'Hospital del Mar i president de la Societat Espanyola d'Investigació Òssia i del Metabolisme Mineral (SEIOMM), que també dona suport a la campanya.

"Els teus ossos, la teva segona pell", ja s'han realitzat 6.000 densitometries en nou ciutats de tota Espanya. "I gràcies a elles hem pogut detectar que més del 30 per cent de les persones pateixen osteoporosi o osteopènia", va afirmar Nogués.

D'altra banda cal recordar que, aquesta patologia és més freqüent entre les dones perquè l'osteoporosi està molt relacionada amb la caiguda dels nivells d'estrògens que segueix a la menopausa. Però té una elevada incidència entre els homes. Com va explicar Nogués, "els homes que reben un tractament hormonal per combatre el càncer de pròstata tenen més risc". I també es pot donar en

persones joves, sobretot en aquelles persones que reben un tractament amb glucocorticoides.

## La importància de la prevenció

Malgrat que hi ha fàrmacs que ajuden a combatre els símptomes de la patologia, Nogués va dir que és necessari invertir molt més en la prevenció. Per exemple, ingerir calci per reforçar la salut dels ossos és fonamental. "Caldría ingerir uns 1.000-1.200 mil·ligrams de calci cada dia". També és molt important mantenir uns nivells adequats de vitamina D, ja que ajuda a assimilar molt millor el calci. "I és necessari evitar tòxics com l'alcohol o el tabac", va dir Nogués.