



SEPTIEMBRE, MES DEL CORAZÓN

La Fundación Colombiana del Corazón invita a sumarse al Mes del Corazón. Habrá campañas y jornadas saludables en todo el país. Información en: www.corazonesresponsables.org/

Salud

Contra la osteoporosis, no todo son medicamentos

Personas con ese diagnóstico suelen someterse a un consumo crónico de pastillas y olvidan otros factores de prevención de fracturas.

REDACCIÓN SALUD | @SaludET

Es necesario seguir los tratamientos médicos y tener estilos de vida saludables, insisten los médicos. 1238F



CIFRAS DE LA OSTEOPOROSIS

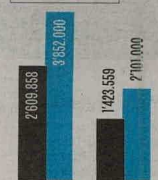
Cerca de **200 millones** de personas en el mundo la padecen.

Causa **8,9 millones** de fracturas al año. Equivale a una fractura cada 3 segundos.

Después de los 50 años de edad sufrirá una fractura:

1 de cada 3 mujeres y 1 de cada 5 hombres

Mujeres en Colombia



Fuente: Asociación Colombiana de Osteoporosis y Metabolismo Mineral

A María Asened Muñoz Useche, de 54 años, le diagnosticaron osteoporosis hace un año y medio. Se practicó una densitometría -el examen que mide el estado de los huesos- por pura precaución, y encontró que estaba en riesgo de sufrir fracturas ante cualquier trauma, según le dijeron los médicos. Acto seguido, le recetaron dos medicinas y un suplemento que ahora debe tomar de por vida y por los que paga 260.000 pesos mensuales.

María Asened dice que la carga de ese diagnóstico no es solo económica, también dedica gran parte de sus días a seguir el tratamiento con la esperanza de que nada grave pase. La osteoporosis, valga decir, no es por sí misma una enfermedad, sino una condición propia del envejecimiento humano que somete a mujeres en la edad de María Asened a un mayor riesgo de fracturas, explica el endocrinólogo Óscar Rosero, presidente de la Asociación Colombiana de Osteoporosis y Metabolismo Mineral (Acomm). Lo que buscan los medicamentos que ella toma, agrega el especialista,

es devolverle la salud al hueso para reducir la amenaza de una lesión mayor, incapacitante, ante un trauma.

Sin embargo, hay todo un debate por lo que algunos médicos llaman una sobremedicación de esta condición y la prescripción de suplementos de calcio y vitamina D, que, según no pocas investigaciones, no tienen un efecto mayor en la prevención de fracturas.

Una revisión sistemática publicada en diciembre pasado en el *Journal of the American Medicine Association* (Jama), por ejemplo, evaluó 33 ensayos clínicos, que abarcaban más de 50.000 personas mayores de 50 años, y concluyó que el uso de suplementos de calcio, vitamina D o

ambos, en comparación con un placebo o ningún tratamiento, "no se asoció con un menor riesgo de fracturas".

Más allá de esta controversia, en lo que parecen estar de acuerdo los expertos es en que la lucha contra la osteoporosis no debe limitarse al seguimiento estricto de los tratamientos farmacológicos, sino también a incrementar los diagnósticos tempranos y motivar los estilos de vida saludables como forma de prevención, especialmente ahora en un mundo que envejece.

Baja ingesta de calcio

El "Consenso colombiano para el manejo de la osteoporosis posmenopáusica", elaborado por la Acomm, señala que exis-

ten medidas no farmacológicas para evitar tanto osteopenia (disminución de la densidad mineral ósea) como la osteoporosis.

"El ejercicio ha demostrado una fuerte correlación con la prevención de la osteoporosis y de sus consecuencias. Los pacientes que hacen ejercicios contra resistencia, incluso únicamente en contra de la gravedad, han demostrado una mayor densidad mineral ósea sobre las que no hacen este tipo de actividades", dice el documento.

El endocrinólogo Iván Darío Escobar afirma que hay otras recomendaciones simples, además de la actividad física, como tomar el sol constantemente para favorecer la producción de vitamina D y seguir una dieta balanceada, rica en productos en calcio.

Este punto es relevante porque, en el caso particular de Colombia, hay un déficit en esta materia. Las recomendaciones de consumo de calcio para mujeres y hombres mayores de 50 años son de 1.200 mg al día; sin embargo, estimativos basados en encuestas de consumo apuntan que no es mayor de 500 mg.

Según la Encuesta de Situación Nutricional (Ensin) 2010, uno de cada dos colombianos consumía diariamente leche (la principal fuente de calcio) y tres de cada cinco, derivados lácteos (yogur y quesos); el 39 por ciento de los encuestados entre 5 y 64 años no consumían productos lácteos a diario; y en población menos favorecidas, el porcentaje fue del 47,3 por ciento.

Hay que tener en cuenta, en todo caso, que es preferible seleccionar productos lácteos derivados con baja cantidad de grasa y bajo colesterol. Y, en caso dado, acudir a otros alimentos como sardinas y anchoas, salmón y pescados frescos pequeños, frutos secos como las nueces, almendras y avellanas, y las legumbres y el brócoli, que son fuentes también de calcio.

Garantizar estos hábitos saludables durante un tratamiento de la osteoporosis puede reducir el número de fracturas por esta causa, insiste Rosero.

Una campaña para mejorar la detección

Acomm, junto con la marca de esmaltes Masglo, comenzó una campaña de capacitación para que 10.000 manicuristas sean claves en la detección temprana de la osteoporosis. Dice el médico Rosero que los uñas débiles y quebradizas pueden ser el primer indicador de la falta de calcio en el cuerpo. Lo idea es que los profesionales de la estética les transmitan esa información a sus clientes y así concientizar sobre la importancia del diagnóstico. Hoy, menos del 5 por ciento de las mujeres mayores de 65 años se han practicado una densitometría, según Acomm.

GRAN OFERTA DEL MES



REFRACTARIAS DE VIDRIO

DEL HORNO A TU MESA

6 REFRACTARIAS DE VIDRIO + 6 FASCÍCULOS

17% DTO.

POR SOLO: \$ 119.000 ANTES: \$ 143.400

¡NO DEJES PASAR ESTA OPORTUNIDAD!

LLAMA YA Y ASEGURA TU COLECCIÓN AL 426 6000 OPC. 3 EN BOGOTÁ, AL 01 8000 110 990 LÍNEA GRATUITA NACIONAL, EN CENTROS DE VENTA EL TIEMPO O INGRESA A www.eltiempo.com/refractorias

EL TIEMPO

Promoción válida del 1 al 30 de septiembre de 2018 o hasta agotar existencias, lo que primero ocurra. 100 colecciones disponibles. Fecha de entrega: 6 días hábiles para Bogotá y 8 días hábiles a nivel nacional, a partir del momento de la compra. Por favor validar con nuestro asesor de cuál centro de distribución tiene disponible la colección. El envío se realiza gratis para la compra de una colección compuesta por cualquier modo, cualquier centro de venta o internet.