****

**Una de cada cuatro mujeres mayores de 50 años sufre osteoporosis, una enfermedad sistémica que afecta a todo el esqueleto**

**UNA DIETA RICA EN CALCIO, EVITAR UNA VIDA SEDENTARIA Y CONTROLAR LOS NIVELES DE VITAMINA D, CLAVES PARA PREVENIR LA OSTEOPOROSIS**

* Mantener una vida activa y realizar ejercicio físico disminuye el riesgo de caídas y de la aparición de la patología
* La ausencia de síntomas explica que muchos pacientes no sean conscientes de que padecen la enfermedad hasta que se produce una fractura, de ahí la importancia de prevenir y diagnosticar a tiempo
* El Dr. Ángel Oteo, coordinador de la Unidad de Fragilidad Ósea y Osteoporosis del Hospital Universitario HM Madrid, recomienda evaluaciones que permitan descartar la patología a partir de los 50 años en mujeres y de los 70 años en hombres respectivamente

**Madrid, 19 de octubre de 2018.** La prevalencia de la osteoporosis aumenta con el paso de la edad y la patología aparece de manera más habitual en mujeres, ya que, a partir de los 50 años de edad, la padecen una de cada cuatro (tres más que en el caso de los varones). Para prevenir la enfermedad, según indica el Dr. Ángel Oteo, coordinador de la Unidad de Fragilidad Ósea y Osteoporosis del Hospital Universitario HM Madrid, es aconsejable “mantener una dieta que nos aporte la cantidad recomendada de calcio, controlar los niveles de vitamina D y, en caso necesario, tomar suplementos”.

Otro factor clave, según expresa el especialista de HM Hospitales, es “evitar una vida sedentaria que no solo favorece la aparición de la osteoporosis, sino que aumenta el riesgo de caídas”. Por ello, es recomendable realizar ejercicio físico y mantener una vida activa, así como corregir problemas visuales y de audición, evaluar los tratamientos que puedan provocar sueño y eliminar barreras que supongan un obstáculo dentro del domicilio.

En cada paciente hay que tener en cuenta factores individuales de cada paciente como la edad, el peso, la presencia de fracturas previas, la edad de la menopausia en el caso de las mujeres, el consumo de sustancias tóxicas como alcohol o tabaco, enfermedades como la artritis reumatoide o el tratamiento con corticoides.

La osteoporosis afecta a todo el esqueleto, aunque las fracturas más frecuentes se dan en vértebras, cadera, muñeca, costillas y hombro. El principal problema de la patología es que no da síntomas hasta que se produce la lesión y el hecho de sufrir la primera fractura se asocia a un mayor riesgo de presentar otras nuevas, así como a un aumento de la mobimortalidad y a una disminución de la calidad de vida del paciente.

**Diagnóstico precoz**

Para evitar esa primera fractura e impedir el agravamiento de la enfermedad es necesario hacer un diagnóstico precoz. El Dr. Oteo recomienda evaluaciones que permitan descartar la osteoporosis “a todas las mujeres y varones entre los 50 y 70 años, según tengan o no factores de riesgo, y también a todos aquellos que, por encima de esa edad, han padecido una fractura”.

La prueba más común es la densitometría ósea, aunque también se realizan “exploraciones complementarias, como pruebas de imagen o tests de laboratorio, ya que el problema puede aparecer como consecuencia de otras situaciones clínicas”, señala el especialista de HM Hospitales. La evaluación es fundamental para poder actuar antes de que se produzca la primera fractura o para prevenir lesiones futuras, con las consecuencias que conllevan para la calidad de vida del paciente.

Una vez diagnosticada la enfermedad, es necesario determinar qué pacientes necesitan tratamiento. El Dr. Oteo manifiesta que “según las Guías Clínicas internacionales, deben recibirlo aquellos que hayan sufrido una fractura de cadera o vertebral y aquellos con diagnóstico de osteoporosis en la densitometría”. En caso de osteopenia, pérdida ósea menos severa que la de la osteoporosis, se deben evaluar los factores de riesgo para si es necesario o no recibir tratamiento.

Actualmente existen tratamientos que permiten tanto prevenir como tratar la osteoporosis de forma óptima. La Unidad de Fragilidad Ósea y Osteoporosis del Hospital Universitario HM Madrid dispone de herramientas clínicas que permiten calcular el riesgo de presentar una fractura si el paciente no recibe tratamiento.

**HM Hospitales**

HM Hospitales es el grupo hospitalario privado de referencia a nivel nacional que basa su oferta en la excelencia asistencial sumada a la investigación, la docencia, la constante innovación tecnológica y la publicación de resultados.

Dirigido por médicos y con capital 100% español, cuenta en la actualidad con más de 4.700 profesionales que concentran sus esfuerzos en ofrecer una medicina de calidad e innovadora centrada en el cuidado de la salud y el bienestar de sus pacientes y familiares.

HM Hospitales está formado por 40 centros asistenciales: 15 hospitales, 4 centros integrales de alta especialización en Oncología, Cardiología, Neurociencias y Fertilidad, además de 21 policlínicos. Todos ellos trabajan de manera coordinada para ofrecer una gestión integral de las necesidades y requerimientos de sus pacientes.

Más información para medios:

DPTO. DE COMUNICACIÓN DE HM HOSPITALES

Marcos García Rodríguez

Tel.: 914 444 244 Ext 167 / Móvil 667 184 600

E-mail: [mgarciarodriguez@hmhospitales.com](mailto:mgarciarodriguez@hmhospitales.com)

Más información: [www.hmhospitales.com](http://www.hmhospitales.com)