

NOTA IMPORTANTE:

Debido a la confusión causada entre los términos de dietista, nutricionista y endocrinólogo, queremos aclarar que: los portavoces de esta nota de prensa son médicos especialistas en Endocrinología y Nutrición (endocrinólogos).

“Un 23% de mujeres mayores de 50 años sufre osteoporosis”, según la SEEN

- La osteoporosis se produce especialmente entre los primeros 5 y 7 años tras la menopausia y, posteriormente, con la edad se puede agravar por la suma de otros factores que empeoran esta patología, según la Dra. María Cortés Berdonces, coordinadora del Grupo de Metabolismo Mineral Óseo de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN).
- El principal reto de los profesionales es evitar las fracturas osteoporóticas o por fragilidad, ya que son “un verdadero problema sanitario con el consecuente impacto económico”.

Madrid, 10 de octubre de 2023.- Las mujeres con menopausia son una de las principales afectadas por la osteoporosis, por lo que el riesgo de desarrollar esta enfermedad es mayor cuanto más temprano ocurre este periodo fisiológico. *“La menopausia precoz, que es aquella que ocurre antes de los 40 años, puede provocar que la falta de estrógenos durante esos años perjudique al hueso y estas mujeres alcancen la edad de 50 años con un hueso más afectado y de menor calidad. Esta situación podría prevenirse con un tratamiento adecuado controlado por un especialista en Endocrinología”*, apunta la **Dra. María Cortés Berdonces, coordinadora del Grupo de Metabolismo Mineral Óseo de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN)**.

La endocrinóloga manifiesta que hasta un 23% de mujeres mayores de 50 años padece osteoporosis agravándose con la edad y alcanzando hasta un 80% en las féminas mayores de 80 años. En general, en España, 1 de cada 5 personas mayores de 50 años sufrirá una fractura osteoporótica (vertebral, de cadera, de muñeca u hombro), lo que afecta negativamente a su calidad de vida causándoles dolor, inmovilidad o dependencia y desembocando en un aumento de la mortalidad, especialmente, por las fracturas de cadera. En concreto, un 13.4% de los pacientes que sufrieron una fractura de cadera en España fallecieron al año siguiente, según el estudio *Prospective Observational study on burden of hip fractures in Spain (PROA)*.

La Dra. Cortés Berdonces explica que *“la menopausia se caracteriza por un déficit de estrógenos causante del desequilibrio entre la formación y la destrucción ósea ocasionando una pérdida significativa de la misma. Esta situación se produce especialmente entre los primeros 5 y 7 años tras la menopausia y, posteriormente, con la edad se puede agravar, ya que pueden sumarse otros factores que empeoran la osteoporosis”*.

La osteoporosis es una enfermedad que afecta a la densidad mineral y la calidad de los huesos produciéndose una disminución de la masa ósea que provoca un hueso frágil y con más posibilidad de romperse. En cuanto a la prevención de esta patología, la Dra.

Cortés Berdonces mantiene que *“puede prevenirse en parte o al menos podemos ayudar a que su progresión sea más lenta, protegiendo el hueso de las cosas que lo perjudican y proporcionándole los nutrientes que necesita”*. En este sentido, la endocrinóloga recomienda una alimentación adecuada con contenido en calcio (consumo de tres raciones de lácteos al día), niveles suficientes de vitamina D, proteínas, y realizar actividad física. Asimismo, es importante la ingesta de magnesio, vitaminas C y K y ácidos grasos omega 3, que se pueden obtener “sin dificultad” a través de una dieta mediterránea adecuada.

La osteoporosis, la ‘enfermedad silenciosa’

En cuanto a los factores de riesgo que pueden influir en el desarrollo de la osteoporosis se encuentran el tabaco y el alcohol, así como algunos fármacos como los corticoides que, sin embargo, *“a veces son necesarios para tratar algunas enfermedades y no pueden evitarse”*. Asimismo, algunos factores de riesgo como la edad, algunas enfermedades y los antecedentes familiares, que no son modificables como el tabaco o el alcohol, pueden contribuir también al desarrollo de esta patología”. En cuanto a los síntomas, la Dra. Cortés Berdonces destaca que *“la osteoporosis es una enfermedad silenciosa que no causa ningún síntoma hasta que ocurre una fractura”*.

“A día de hoy no podemos hablar de “curar” la osteoporosis postmenopáusica, pero asistimos al desarrollo de nuevas terapias, cada vez más potentes, que reducen el riesgo de fractura, que es la consecuencia final no deseable de esta enfermedad”. Además, cabe destacar que los softwares mejoran y complementan la información aportada por la tradicional densitometría y, junto con las nuevas técnicas de imagen, contribuyen a realizar diagnósticos más precisos.

Una patología con un gran impacto sanitario

El principal reto de los profesionales es evitar las fracturas osteoporóticas o por fragilidad, ya que son *“un verdadero problema sanitario con el consecuente impacto económico”*. *“Sabemos que una vez ocurre la primera fractura, el riesgo de desarrollar una segunda es mucho mayor, por lo que tenemos que conseguir detectar todos los casos de fracturas osteoporóticas para llevar a cabo un estudio y un tratamiento antes de que ocurra una segunda fractura”*. “Esta es la base de los *Fracture Liaison Service (FLS)* que se están instaurando de forma progresiva en los hospitales y unidades de metabolismo óseo del país”, agrega la médico especialista en Endocrinología y Nutrición.

Asimismo, la Dra. Cortés Berdonces aboga por el abordaje multidisciplinar para la mejora del soporte del paciente que ha sufrido una fractura osteoporótica incluyendo las unidades de metabolismo óseo, medicina familiar y comunitaria, rehabilitación y la unidad del dolor, entre otros. *“Se precisan programas de prevención de caídas para personas con osteoporosis, principalmente para aquellas personas de edad más avanzada”*, concluye esta especialista.

Sobre SEEN

La Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN) es una sociedad científica compuesta por Endocrinólogos, Bioquímicos, Biólogos y otros especialistas que trabajan en el campo de la Endocrinología, Diabetes, Nutrición y Metabolismo, para profundizar en su conocimiento y difundirlo.



En la actualidad, la SEEN está formada por 2.306 miembros, todos ellos implicados en el estudio de las hormonas, el metabolismo y la nutrición. Está reconocida como una Sociedad Científica de referencia en estas áreas temáticas entre cuyos objetivos se encuentra la generación de nuevos conocimientos y su traslado a la atención clínica que conlleve mejoras en el diagnóstico y el tratamiento de aquellos pacientes con enfermedades endocrinológicas y/o nutricionales.

Gabinete de prensa

**BER
BÉS**

BERBÉS - 91 563 23 00

Mar de las Heras/ Vanessa Martín / Ana Serrano

mardelasheras@berbes.com; vanesamartin@berbes.com; anaserrano@berbes.com