

Las Unidades Clínicas de aparato Locomotor y Ginecología del Hospital Valle de los Pedroches resaltan la importancia de la prevención de la osteoporosis

La adopción de hábitos de vida saludable y el tratamiento preventivo en los casos de una osteoporosis y la adopción de tratamientos individualizados son las recomendaciones con las que se concluyó esta sesión

Las Unidades Clínicas de Aparato Locomotor y Ginecología del Hospital Valle de Los Pedroches resaltan la importancia de la prevención de la osteoporosis en una sesión dirigida a profesionales tanto de atención primaria como hospitalaria en conmemoración del día mundial de esta patología. La adopción de hábitos de vida saludable y el tratamiento farmacoterapéutico individualizado en función de los factores de riesgo en los casos de una osteoporosis establecida son las recomendaciones con las que se concluyó esta sesión clínica multidisciplinar.



La osteoporosis como enfermedad se traduce en un descenso de la resistencia ósea que predispone al sujeto a padecer fracturas tratándose de un trastorno progresivo que cursa, la mayoría de las veces, sin síntomas. Son las fracturas la principal consecuencia de la osteoporosis y la causa de sus manifestaciones clínicas por lo que para el Dr. Mesa, Director de la Unidad de Gestión Clínica de Aparato Locomotor, las actividades de promoción de la salud encaminadas al fomento de una dieta equilibrada y a la apuesta por el ejercicio físico, contribuyen de forma considerable en la prevención de esta patología.

Para prevenir la osteoporosis, en esta sesión también se hizo referencia a la necesidad de tomar el sol diez minutos al día, la ingesta adecuada de calcio y el aporte necesario para el organismo de vitamina D. Las fracturas óseas, que sufren una de cada dos mujeres y uno de cada cuatro hombres mayores de 50 años, suponen una de las principales consecuencias graves de patologías como la osteoporosis, que pueden generar desde la incapacidad funcional hasta un aumento de la dependencia siendo estos colectivos los que requieren un mayor seguimiento por parte de los profesionales sanitarios.

Asimismo, los profesionales también recomendaron la importancia de no esperar a experimentar los primeros signos de la enfermedad para iniciar tratamiento y tomar conciencia de la problemática ya que, una vez ocurrida la fractura ósea, no sólo basta con su recuperación sino que hay que tratar la enfermedad que la provocó para evitar nuevas fracturas. En esta línea el Dr. Gómez, Director de la Unidad de Gestión Clínica de Ginecología, hizo un repaso de las diferentes alternativas terapéuticas.

La Consejería de Salud y Bienestar Social se planteó hace años la necesidad de dar una respuesta diferenciada y adecuada en el ámbito de la atención primaria a la salud de la mujer durante el climaterio, en la que la labor de orientación promotora o preventiva resulta fundamental, con especial cuidado en no medicar innecesariamente situaciones que pueden resolverse en otros ámbitos. Así lo recoge en el III Plan Andaluz de Salud que se propone mejorar la calidad de vida de la mujer a través de la adquisición de conocimientos actitudes y habilidades.