

Los falsos mitos de la salud

El imaginario colectivo está lleno de multitud de creencias sobre la salud y los remedios a aplicar que se han multiplicado con la aparición de Internet. Aunque algunos de ellos dan en la diana

lo cierto es que muchos son completamente falsos o requieren de matices. Las doctoras Nieves Jiménez y Glenda Bautista, y el doctor Ángel Blanco, especialistas en Medicina Interna de

Hospital Perpetuo Socorro, abordan algunas de estas creencias desde una perspectiva médica para contribuir a ofrecer una información veraz y contrastada.

La osteoporosis es cosa de mujeres y otros errores

A pesar de que las fracturas por fragilidad son menos comunes en el género masculino, cuando se producen pueden estar asociadas con mayores tasas de discapacidad y muerte

La osteoporosis es una enfermedad esquelética difusa que se caracteriza por una disminución de la resistencia ósea que predispone a un mayor riesgo de fracturas por fragilidad, es decir, las ocasionadas por un traumatismo de bajo impacto, según la Sociedad Española de Reumatología. Una caída, estando de pie o sentado, estaría incluida en este concepto. Las fracturas más frecuentes y relevantes son las del fémur proximal, la columna vertebral y el antebrazo distal. Como la osteoporosis no presenta signos ni síntomas antes de la fractura, se la suele denominar la enfermedad silenciosa.

Se estima que, en el mundo, se produce una fractura por osteoporosis cada tres segundos. En España y en otros países conocidos como del primer mundo, la incidencia de fractura por osteoporosis está aumentando debido fundamentalmente a una mayor esperanza de vida. Un estudio determinó que 2,4 millones de españoles (1,9 millones de mujeres y 0,4 de varones) mayores de 50 años padecían osteoporosis en el año 2010, como consecuencia de la cual se produjeron 204.000 nuevas fracturas y se gastaron 2.842 millones de euros (2,8% del gasto sanitario en España). Para el año 2025 se estima un aumento de la incidencia de fracturas del 40%.

Uno de los mitos más comunes en relación a la osteoporosis es considerarla como una enfermedad femenina, ya que es muy común después de la menopausia. La realidad es que la osteoporosis también afecta a los hombres. A pesar de las fracturas por fragilidad son menos comunes en el género masculino, cuando se producen, estas fracturas pueden estar asociadas con mayores tasas de discapacidad y muerte que en mujeres. En general, uno de cada cinco varones mayores de 50 años tendrá una fractura relacionada con la osteoporosis.



Doctora Nieves Jiménez Baquero, especialista en Medicina Interna de Hospital Perpetuo Socorro. | LP/DLP

“Los hombres en la cincuenta no experimentan la rápida pérdida de masa ósea que las mujeres presentan en los años posteriores a la menopausia. A la edad de 65 ó 70 años, sin embargo, los hombres y las mujeres pierden masa ósea a la misma velocidad, y la absorción de calcio disminuye en ambos sexos”, explica la doctora Nieves Jiménez, especialista en Medicina Interna de Hospital Perpetuo Socorro.

Pero que las mujeres sean las únicas afectadas por esta patología no es la única inexactitud que acompaña a la osteoporosis. Existen otros falsos mitos extendidos como que se produce porque el hueso pierde calcio. La realidad es que osteoporosis es una

enfermedad degenerativa del hueso en el que este pierde densidad y grosor, no sólo en lo referente a su mineralización sino también a su composición proteica.

Íntimamente relacionada con la falsa idea de que es una enfermedad femenina se encuentra la creencia de que sólo se da por la menopausia. Aparte de que puede afectar también a hombres, la alteración en la producción de estrógenos durante y tras la menopausia incide en la pérdida de calcio de los huesos, pero esta situación no tiene por qué ser irreversible. Si la persona llevaba una vida saludable antes y la sigue llevando tras la menopausia, puede que la pérdida de densidad ósea,

que no se debe sólo a la pérdida de calcio, sea mínimo y reversible.

Tampoco es cierto que se trate de una enfermedad de personas mayores. La osteoporosis no tiene por qué ir necesariamente ligada a la edad de los pacientes. “Es cierto que es más propia de personas adultas, pero a partir de los treinta todos podemos padecerla. Hay otros factores causales como el alcoholismo, el tabaquismo, las enfermedades hepáticas graves, el hipertiroidismo, el estrés, ciertas medicaciones contra el cáncer, factores genéticos, la vida sedentaria o la desnutrición, entre otros”, asegura la doctora Jiménez.

En esa misma línea, se cree

también que la osteoporosis es una consecuencia inevitable de la edad. A partir de los 30 años nuestros huesos dejan de crecer y por tanto la actividad sustitutiva de las células óseas jóvenes puede ser menor, pero no necesariamente tiene por qué ser así. No todas las personas experimentan esta enfermedad.

Tampoco produce dolores. De hecho es todo lo contrario. El problema de la osteoporosis es que no produce ningún tipo de dolor (motivo por el que se la conoce como la epidemia silenciosa). La osteoporosis, en sí, no es dolorosa, pero los huesos rotos pueden ocasionar dolor intenso, gran incapacidad e, incluso, la muerte. Tanto las fracturas de cadera como las de columna, también, se asocian con un mayor riesgo de muerte ya que el 20% de quienes sufren una fractura de cadera mueren dentro de los seis meses posteriores a la fractura.

Asimismo no es verdad que no haya modo de prevenirla. El ejercicio diario, evitar la vida sedentaria, una dieta equilibrada y no caer en hábitos como el tabaquismo y el consumo de alcohol reducen sensiblemente las posibilidades de padecer osteoporosis. En esta línea, la osteoporosis, aunque está extendida la idea de que no tiene que ver con la dieta, está estrechamente relacionada con la mala alimentación, aunque es cierto que no es el único factor que interviene. Aparte de factores genéticos, una nutrición equilibrada, rica en fibra y baja en grasas animales parece ser la clave de su prevención.

Y por último, si se padece hay que desterrar el falso mito de que deben evitarse los esfuerzos físicos. “Uno de los mejores remedios contra la osteoporosis es el ejercicio físico regular, siempre que el médico no lo desaconseje. El ejercicio no sólo previene sino que puede revertir la osteoporosis”, concluye la especialista en Medicina Interna de Hospital Perpetuo Socorro.

Factores de riesgo y fórmulas de prevención

■ Los factores de riesgo para la osteoporosis (en ambos sexos) son la exposición prolongada a ciertos medicamentos, como los corticoides utilizados para tratar el asma o la artritis, anticonvulsivos, ciertos tratamientos del cáncer y antiácidos que contienen aluminio así como las enfermedades crónicas que afectan a los riñones, los pulmones, el estómago, los intestinos y los niveles hormonales. También suponen peligros potenciales mantener hábitos de estilo de vida como fumar, el consumo excesivo de alcohol, una dieta deficiente en calcio y la falta de ejercicio físico.

Para prevenir su aparición es más que recomendable llevar una dieta equilibrada, que incluya nutrientes esenciales y sea rica en calcio además de realizar algún tipo de ejercicio físico como caminar o nadar entre otros. Estas acciones ayudan a mantener la densidad ósea y la fuerza muscular así como la coordinación y la flexibilidad y por lo tanto colaboran a reducir el riesgo de caídas. Por último, si se diagnostica la osteoporosis, ciertos tratamientos pueden ser prescritos para ayudar a mantener y restaurar la salud ósea.