

NOTA DE PRENSA

Madrid, jueves 10 de noviembre de 2011



Carretas, 14 8º F 28012 Madrid Tel. 915 221 313
Fax 914 354 888 sefac@sefac.org www.sefac.org

Una dieta rica en calcio y vitamina D, junto a la práctica de ejercicio físico, claves para mantener unos huesos fuertes que prevengan o minimicen la osteoporosis

- Cerca de tres millones de españoles (principalmente mujeres mayores de 50 años) padecen osteoporosis, una enfermedad que surge cuando se desequilibra la regeneración natural de huesos en nuestro organismo y se destruye más hueso del que se forma. Es conocida como la “epidemia silenciosa” al no presentar síntomas premonitorios claros y apareciendo sin avisar.
- Se trata de una patología en la que, tanto para su prevención como abordaje una vez diagnosticada, es fundamental mantener una estructura ósea de calidad. Ello se consigue con una alimentación adecuada (que aporte calcio y vitamina D), la realización de ejercicio físico y la adopción de otros hábitos de vida saludable (evitar el tabaco y el alcohol, etc.). En pacientes ya diagnosticados, el estricto cumplimiento del tratamiento farmacológico también es fundamental.
- SEFAC dedica la entrega de septiembre de su campaña *Recomendaciones SEFAC a la población* a ofrecer consejos desde la farmacia comunitaria para prevenir y abordar la osteoporosis.

Cerca de **tres millones de españoles padecen osteoporosis**, una enfermedad que surge al desequilibrarse el proceso de regeneración natural de formación de hueso en el organismo (formándose menos hueso del que se destruye). Ello **puede ocurrir por múltiples causas**, como el déficit de calcio, la disminución de los niveles de estrógenos en las mujeres o de testosterona en el caso de los hombres. **Su carácter “silencioso” juega en contra de su detección precoz**, ya que suele pasar inadvertida durante años y sin apenas mostrar síntomas previos antes de su aparición. Con el objetivo de luchar contra esta denominada “epidemia silenciosa” que **afecta a una de cada dos mujeres y al 25% de hombres mayores de 50 años**, la Sociedad Española de Farmacia Comunitaria (SEFAC) dedica la entrega correspondiente a noviembre de su campaña sanitaria *Recomendaciones SEFAC a la población* a **ofrecer consejos para la prevención y abordaje de la osteoporosis**.

La osteoporosis es una enfermedad que aparece sin avisar, lo que dificulta su detección antes de que aparezca la primera fractura. **La pérdida progresiva de estatura o la aparición de una joroba en la espalda pueden ser factores claros de sospecha**, si bien la ficha difundida por SEFAC sugiere atender a otros factores de riesgo como el envejecimiento, el estado hormonal (la menopausia), el bajo peso corporal o la toma de ciertos medicamentos (como los corticoides). **Ante cualquier sospecha, es conveniente informar a los profesionales sanitarios para la posible realización de una densitometría ósea**, que es la única prueba que permite detectar esta patología.

El paciente puede contribuir a **prevenir o retardar la osteoporosis manteniendo una estructura ósea de calidad**, en la que sus huesos se mantengan sanos, duros y resistentes a golpes y traumatismos. En este objetivo, la ficha recuerda la **importancia del aporte constante al organismo de calcio y vitamina D**. Ello se consigue a través del frecuente consumo de alimentos como la leche y sus derivados, vegetales de hojas verdes, frutos secos, pescados azules y evitar a su vez un consumo excesivo de sal. **En ocasiones puede ser recomendable que la dieta se complemente con otros productos que podrá recomendar el farmacéutico**, además de estar capacitado para resolver aquellas dudas que tenga el paciente respecto a su alimentación. Por otra parte, **la práctica regular de ejercicio físico (hacer pesas, caminar o deportes de equilibrio como el yoga) también reduce la probabilidad de fracturas óseas**.

Como complemento a esta adecuada alimentación y ejercicio físico regular, **también se deben adoptar hábitos de vida saludables y ciertas precauciones con las que evitar las temidas fracturas**. Además del abandono de hábitos nocivos (como el consumo alcohol), los riesgos de sufrir caídas se minimizan llevando calzado cómodo y estable, eliminando del hogar posibles obstáculos (alfombras, etc.) y utilizando ayudas para la estabilidad (bastones para caminar, barras de baño, etc.). Estos consejos deben tomarse con mayor atención según avanza la etapa de vida adulta.

La relación entre medicamentos y osteoporosis también queda reflejada en esta ficha, en especial la **importancia de que los pacientes ya diagnosticados lleven a cabo un estricto cumplimiento terapéutico del tratamiento prescrito**. Y es que el objetivo de estos tratamientos es doble: detener la pérdida de hueso y mejorar su calidad para aumentar su resistencia. Las *Recomendaciones de SEFAC* recuerdan que **la adopción de una adecuada dieta y otros hábitos saludables deben complementar pero nunca sustituir al tratamiento farmacológico**. Por último, se avisa de que **existen medicamentos con incidencia en la osteoporosis**, bien porque producen somnolencia y afectan a la estabilidad y el equilibrio corporal o porque su consumo puede favorecer el desarrollo de esta patología, como es el caso del tratamiento con corticoides. El farmacéutico puede asesorar al paciente en el caso de estar utilizando estos fármacos.

Esta nueva entrega de la campaña *Recomendaciones SEFAC a la población*, **reconocida de interés sanitario por el Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad**, se une a las más de **cuarenta fichas difundidas por SEFAC desde junio de 2008**. Las últimas entregas se han dedicado a insomnio, cicatrización, regeneración de la piel, cefaleas, picaduras de insectos, fotoprotección solar, psoriasis y Alzheimer, y **están todas disponibles para su descarga en PDF en www.sefac.org**, con objeto de que los medios de comunicación hagan de ella y/o su contenido la difusión que estimen conveniente.

Sobre SEFAC

Constituida en marzo de 2001, la Sociedad Española de Farmacia Comunitaria (SEFAC) es una asociación científica y profesional de ámbito nacional con más de 1.600 asociados y siete delegaciones autonómicas, que tiene como objetivo prioritario profundizar en la cartera de servicios asistenciales de la farmacia comunitaria y convertirse en un interlocutor científico de referencia del farmacéutico comunitario con las distintas administraciones y con el resto de las profesiones sanitarias. Más información en www.sefac.org.

Para más información, contactar con Alberto Cornejo en acornejo@sefac.org o en el teléfono 91 522 13 13.

