la farmaciola

L'osteoporosi, un nou repte

L'osteoporosi és un problema de salut important; el 70% de dones majors de 80 anys compleixen els criteris diagnòstics d'osteoporosi.

Es preveu que la càrrega sanitària que suposen les fractures osteoporòtiques s'incrementarà en les pròximes dècades a mesura que vagi envellint la població. La baixa densitat òssia, una història de fractures per fragilitat i l'edat són factors que prediuen de manera independent la incidència de futures fractures.

Fa una dècada, l'Organització Mundial de la Salut va definir l'osteoporosi com una malaltia que cursa amb una baixa massa òssia i un deteriorament de la microarquitectura del teixit ossi, que comporta un augment de la fragilitat de l'os i un augment del risc de fractura.

La massa òssia està influïda per diversos factors, alguns d'ells no modificables, com la raça, el sexe, l'edat i factors genètics, i d'altres de modificables. En l'adult, el pic de massa òssia s'assoleix al voltant dels 35 anys. Posteriorment, la massa òssia disminueix progressivament amb l'edat, independentment del sexe, però en la dona la pèrdua de massa òssia s'accelera després de la menopausa per l'efecte del dèficit estrogènic. Es calcula que el 50% de les dones patiran una fractura osteoporòtica després de la menopausa. Les fractures que s'associen més freqüentment amb l'osteoporosi són les vertebrals, la fractura d'avantbraç distal i la de fèmur proximal. Aquesta última s'acompanya d'altes taxes d'hospitalització i cirurgia, gran morbiditat associada, així com un augment de la mortalitat comparativa i deteriorament de la qualitat de vida. Es calcula que després d'una fractura osteoporòtica de maluc, fins a un 20% dels afectats moren en el termini d'un any per complicacions i la meitat dels supervivents queden en una situació de dependència, que en molts casos obliga a una institucionalització. Un altre factor important a tenir en compte és que el fet d'haver patit una fractura prèvia augmenta molt el risc que es torni a produir una nova fractura.

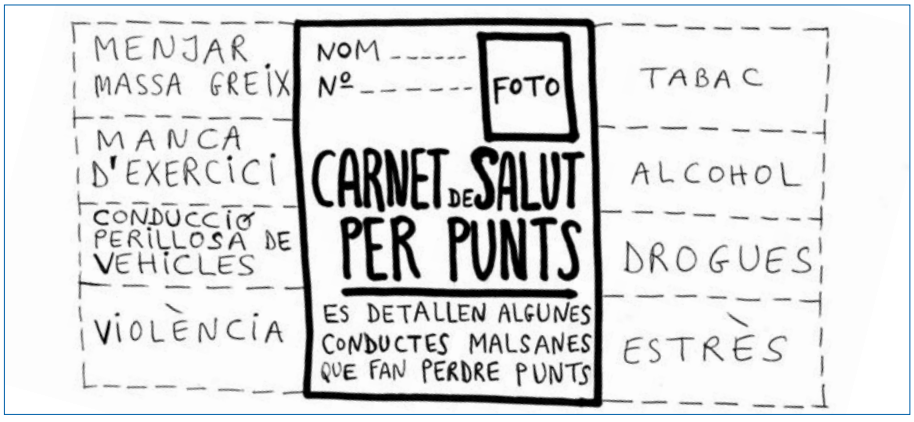
Actualment, el 18% de la població de Catalunya té més de 64 anys i un 5% té més de 80 anys, però es preveu que l'any 2015 aquestes xifres augmentin un 20% i un 6%, respectivament. Per tot plegat, la detecció precoç de l'osteoporosi és important per disminuir la prevalença de fractura en el futur. Un dels punts importants a tenir en compte per prevenir l'osteoporosi és el de modificar hàbits nutricionals i estils de vida, potenciant el consum d'aliments rics en calci, reduint el consum d'alcohol, suprimint l'hàbit de fumar, practicant exercici regular i prevenint caigudes.

A més, els tractaments actuals emprats en l'osteoporosi s'han demostrat efectius per disminuir aquest risc de fractura. Fa uns mesos s'ha constituït un grup multidisciplinar de professionals de l'Hospital i de la comarca (metges d'atenció primària, geriatria, traumatologia, reumatologia i epidemiologia) per treballar conjuntament en futurs projectes relacionats amb l'osteoporosi. En resum, l'osteoporosi es convertirà en un nou repte per disminuir la prevalença de fractures en una població que està envellint progressivament.

Dacia Cerdà Gabaroi
Unitat de Reumatologia

filosofia barata

La vinyeta de... Jaume Parera



Jaume Parera