

20 DE OCTUBRE, #DÍAMUNDIALDELAOSTEOPOROSIS

Un incremento de las fracturas por fragilidad, posible consecuencia del confinamiento

- Las medidas adoptadas para contener la pandemia de COVID-19, como la restricción de la movilidad y el ejercicio al aire libre, hacen prever un incremento de las fracturas por fragilidad
- Las fracturas por fragilidad son la consecuencia más grave de la osteoporosis. En España se producen 330.000 cada año y se calcula que en 2030 podrían aumentar hasta 420.000 por el envejecimiento progresivo de la población
- Las fracturas por fragilidad son aquellas que se producen por un simple golpe o una pequeña caída y a menudo se asocian a la torpeza, sin embargo, puede que sean una señal tardía de la debilidad generalizada del hueso consecuencia de la osteoporosis
- Para dar visibilidad a las graves consecuencias de la osteoporosis, se presenta la campaña #206razones, una iniciativa que subraya la importancia del cuidado de la salud ósea para prevenir fracturas por fragilidad y lograr un envejecimiento saludable

Madrid, 20 de octubre de 2020.- En los últimos meses, fruto de las medidas y estrategias tomadas para contener la pandemia de COVID-19, la atención a personas con osteoporosis y/o con fracturas por fragilidad se ha visto modificada debido, entre otros motivos, a la restricción de consultas y a la priorización de otras necesidades clínicas agudas en la primera línea del coronavirus. *“Si sumamos además la falta de actividad física, la consiguiente atrofia muscular y un déficit de vitamina D a consecuencia del confinamiento, hace prever que el resultado sea un aumento de las fracturas por fragilidad”*. Así señala el **Dr. Santiago Palacios**, presidente de la Fundación Hispana de Osteoporosis y Enfermedades Óseas (FHOEMO), en el **Día Mundial de la Osteoporosis**, que se celebra hoy 20 de octubre.

Con motivo de esta celebración, la Fundación Hispana de Osteoporosis y Enfermedades Metabólicas óseas (FHOEMO), junto con la Sociedad Española de Investigación Ósea y Metabolismo Mineral (SEIOMM), la asociación de pacientes AECOSAR y la colaboración de la biotecnológica Amgen y la biofarmacéutica UCB, lanza **#206razones**, una campaña que recuerda a la población la importancia del cuidado de la salud ósea para prevenir las fracturas por fragilidad, la consecuencia más grave de la osteoporosis.

La osteoporosis es una enfermedad crónica que afecta a más de 300 millones de personas en el mundo y causa más de 8,9 millones de fracturas, lo que se traduce en una fractura cada tres segundos. En España, cerca de 3 millones de personas sufren esta patología ósea, la mayor parte de las cuales son mujeres. En concreto, el 22,5% de las mujeres y el 6,8% de los hombres mayores de 50 tienen osteoporosis, lo que provoca alrededor de 330.000 fracturas por fragilidad por año, una cifra que podría llegar a las 420.000 fracturas en 2030, por el progresivo envejecimiento de la población.

En relación con la pandemia y sus consecuencias sobre ciertos pacientes crónicos, el Dr. Palacios afirma que, *“en estos momentos, en los que se han cancelado muchas consultas y se ha complicado el acceso a los centros de salud y a las consultas de hospitales, uno de los principales problemas a los que nos enfrentamos los profesionales es que los pacientes abandonen su tratamiento por falta de seguimiento. Por ello, es fundamental realizar un control exhaustivo de las personas que tienen osteoporosis diagnosticada y especialmente de los pacientes con un elevado riesgo de sufrir una fractura por fragilidad”*.

“Además, si tenemos en cuenta que casi el 20% de la población española tiene 65 años o más, que la edad es uno de los factores que incrementa el nivel de fragilidad y que la mayoría de las fracturas ocurren en el hogar a consecuencia de caídas casuales o accidentes domésticos, es de esperar que una de las consecuencias del confinamiento sea un incremento de las fracturas por fragilidad”, apunta el Dr. Palacios.

Por su parte, el **Dr. Manuel Naves**, presidente de SEIOMM comenta que, *“en el contexto actual debemos insistir en la importancia de cumplir con el tratamiento prescrito en pacientes. De hecho, el 80% de las mujeres que han sufrido una fractura por fragilidad, no reciben tratamiento al salir del hospital”*. Resalta que, *“un seguimiento telefónico del paciente ayudaría a resolver posibles dudas, transmitir consejos y apoyo emocional, algo muy relevante en este periodo tan difícil para las personas mayores, lo que podría minimizar los riesgos de nuevas fracturas”*.

A pesar del grave impacto socioeconómico que suponen las fracturas, la osteoporosis es una de las enfermedades más infradiagnosticadas y menos tratadas en la actualidad, ya que el 80% de los pacientes que ha tenido al menos una fractura por fragilidad no está diagnosticado ni tratado.

El presidente de AECOSAR, el **Dr. Josep Vergés** comenta que *“la actual pandemia del COVID, tanto en el confinamiento como actualmente está favoreciendo la inactividad física y ello favorece sin duda la fragilidad y las fracturas, de ahí la importancia de esta campaña de sensibilización”*. Por su parte, **Carmen Sánchez**, tesorera de AECOSAR y paciente de osteoporosis, ha comentado que *“la campaña #206razones hace hincapié en la importancia de mantener unos huesos sanos para lograr un envejecimiento saludable con razones de peso. Muchas responden a actividades cotidianas por las que merece la pena seguir cuidándose y que solo echamos de menos cuando no podemos realizarlas. Otras razones, muestran las principales consecuencias de la osteoporosis con el objetivo de hacer un llamamiento a la mejora de los hábitos de vida y lograr así un envejecimiento saludable”*.

Las fracturas por fragilidad se pueden prevenir

Para el Dr. Santiago Palacios, *“las fracturas por fragilidad son prevenibles y no se debe permitir ni el sufrimiento innecesario a las personas con factores de riesgo ni el elevado coste que suponen para el sistema sanitario. Por ello, otro de los objetivos de esta campaña es hacer hincapié en la importancia de tener identificados a los pacientes que ya han sufrido una fractura por fragilidad para garantizar la continuidad de los cuidados y, sobre todo, para vigilar la adherencia al tratamiento, porque estas personas tienen un riesgo cinco veces mayor de tener una segunda fractura al cabo de un año. Para ello, la creación de más Unidades de Fractura se convierte en una estrategia indispensable”*.

Las fracturas por fragilidad son aquellas que se producen por un simple golpe o una pequeña caída y a menudo se asocian a la torpeza, sin embargo, puede que sean una señal tardía de la debilidad generalizada del hueso consecuencia de la osteoporosis. El hecho de que no presente síntomas hasta que se produce la primera fractura, es lo que convierte a la osteoporosis en una enfermedad con graves consecuencias.

En este sentido, la IOF (*International Foundation of Osteoporosis*) ha puesto en marcha una un [Test](#) para identificar el riesgo de osteoporosis, una herramienta para crear conciencia sobre los factores que se sabe aumentan el riesgo de sufrir esta enfermedad. Asimismo, la IOF recuerda que es necesario la realización de actividad física para mantener los huesos en buena forma, así como mantener posturas correctas que no fuercen nuestros huesos.

#206razones

La campaña #206razones debe su nombre a los 206 huesos que forman el esqueleto humano pero, al mismo tiempo, es el número de motivos para cuidar la salud de nuestros huesos. Este es el espíritu de la nueva campaña que ha lanzado la Fundación Hispana de Osteoporosis y Enfermedades Óseas (FHOEMO), junto con la Sociedad Española de Investigación Ósea y Metabolismo Mineral (SEIOMM) y la asociación de pacientes AECOSAR, con la colaboración de la biotecnológica Amgen y la biofarmacéutica UCB.

Esta campaña no solo hace un llamamiento a la necesidad de mantener la salud de los huesos, sino que también recuerda a la población los motivos clínicos para mejorar los hábitos de vida y lograr un envejecimiento saludable. Para ello, FHOEMO invita a todo el que quiera a sumarse al movimiento #206razones y a compartir en las redes sociales su motivo o motivos para cuidarse.

Más información en:

www.206razones.com

<https://twitter.com/Fhoemo>

Para más información: Bárbara Navarro / Andrea Extremiana

bnavarro@torresycarrera.com

aextremiana@torresycarrera.com

Torres y Carrera 91 590 14 37 - 629 27 90 54

Referencias

- Lindsay R, Silverman L, Cooper C. et al. Risk of New Vertebral Fracture in the Year Following a Fracture. JAMA. 2001.
- Vokó Z, et al. J Eval Clin Pract. 2017;23:1375–80
- Nguyen TV, Center JR, Eisman JA (2004) Osteoporosis: underrated, underdiagnosed and undertreated. Med J Aust 180:S18
- Reginster JY, Burlet N. Osteoporosis: A still increasing prevalence. Bone. 2006 Feb;38 (2 Suppl 1):S4-9.
- Ström O, Osteoporosis: burden, health care provision and opportunities in the EU: a report prepared in collaboration with the International
- International Osteoporosis Foundation. Capture The Fracture – A global campaign to break the fragility fracture cycle.
- International Osteoporosis Foundation . The Global Burden of Osteoporosis. What you need to know.
- Muñoz-Torres M, Varsavsky M and Avilés Pérez MD. Osteoporosis. Definición. Epidemiología. Rev OsteoporosMetab Miner 2010;2 (Supl 3): S5-S7.
- Herrera A et al. Epidemiology of osteoporotic hip fractures in Spain. Int Orthop. 2006;30(1):11-4
- National Institutes of Health, What is Osteoporosis?. Disponible en: http://www.niams.nih.gov/health_info/bone/osteoporosis/osteoporosis_ff.pdf. Fecha de acceso: 30 de septiembre de 2015
- Cosman et al. Osteoporosis Int 2014;25: 2359-2381