

AMENAZA INDOLORA Y ASINTOMÁTICA

# Osteoporosis se ensaña con mujeres mexicanas

Para prevenir la aparición de esta enfermedad, **sobre todo después de la quinta década de vida**, expertos piden implementar una dieta rica en calcio y vitamina D, así como hacer ejercicio con regularidad



ISTOCKPHOTO

Todas las mujeres posmenopáusicas de 50 años o más, indica el doctor Álvarez López, deben realizarse estudios de factores de riesgo para osteoporosis como la densitometría o tomografía computarizada cuantitativa.

EFE  
suplementosespecialesmx@gmail.com

Una de cada tres mujeres mexicanas mayores de 50 años padece osteoporosis, una enfermedad que afecta a los huesos y que, de no tratarse adecuadamente, puede provocar discapacidad en las personas.

“Al menos 30% de las mujeres mayores de 50 años padece osteoporosis, pero solo 20% de ellas lo saben”, explicó a Efe el doctor Max Saráchaga, director médico de Amgen México.

Con motivo del Día Mundial de la Osteoporosis, que se conmemora cada 20 de octubre, el experto detalló que este padecimiento provoca que los huesos de una persona se tornen porosos y frágiles, lo cual aumenta, en gran medida, el riesgo de fractura.

Agregó que la osteoporosis es una de las afecciones crónicas más comunes y se estima que, a nivel nacional, hay más de 10 millones de pacientes. Aunque afecta en su mayoría a las mujeres, también uno de cada cinco hombres de más de 50 años la presenta.

Entre los factores de riesgo que pueden llevar a alguien a vivir con este mal, el doctor Saráchaga señaló el género, ser mayor de 50 años, llevar una dieta baja en calcio, ser sedentario, así como consumir en exceso alcohol y tabaco.

El especialista apuntó que es normal que los huesos se renueven constantemente. Sin embargo, este proceso se ralentiza después de los 20 años de edad y la mayoría de las personas alcanzan su masa ósea máxima a los 30 años. A partir de entonces, esa masa ósea se va perdiendo más rápidamente.

“Es por ello que la prevención de esta enfermedad necesita empezar desde la niñez. Los pequeños deben hacer ejercicio, exponerse al sol al menos 20 minutos al día, mantener un peso acorde a su estatura y procurar una dieta rica en calcio”, subrayó.

**OSTEOPOROSIS Y MENOPAUSIA**

El director médico de Amgen México indicó que existe una fuerte relación entre la menopausia y la osteoporosis. Esto se debe a la falta de estrógeno en las mujeres posmenopáusicas, pues un bajo nivel de esta hormona puede causar pérdida de masa ósea.

“En México, cerca del 17% de las mujeres posmenopáusicas tienen osteoporosis”, precisó. No obstante, muchas no saben que la padecen sino hasta que se fracturan. “El diagnóstico llega, en la mayoría de las ocasiones, con la primera fractura. Por eso, consideramos que es una enfermedad silenciosa”, advirtió.

De acuerdo con la Fundación Internacional de Osteoporosis, cada tres segundos se registra



La osteoporosis y las fracturas por fragilidad se perfilan como una de las causas de carga por enfermedad de mayor impacto en el sector salud, lo cual afectará negativamente la calidad de vida de las personas que las sufren, provocando una situación de dependencia e incremento en el riesgo de muerte”

Doctor José Alfredo Álvarez López, endocrinólogo y socio titular de la Sociedad Mexicana de Nutrición y Endocrinología.

una fractura por osteoporosis en el mundo. “Esto conlleva grandes implicaciones tanto en la economía como en la dinámica familiar, pues el 33% de las afectadas se vuelve totalmente dependiente de sus familiares o cuidadores, sobre todo cuando la fractura es de cadera e incapacita a las personas”, resaltó.

De ahí la importancia de diagnosticar y tratar de manera adecuada la osteoporosis y, para ello, el primer paso es que, quienes cumplan con algún factor de riesgo para desarrollarla, se sometan a una densitometría ósea, “un estudio que está disponible en todo nuestro país y permite establecer si los huesos están sanos o no”, señaló el experto.

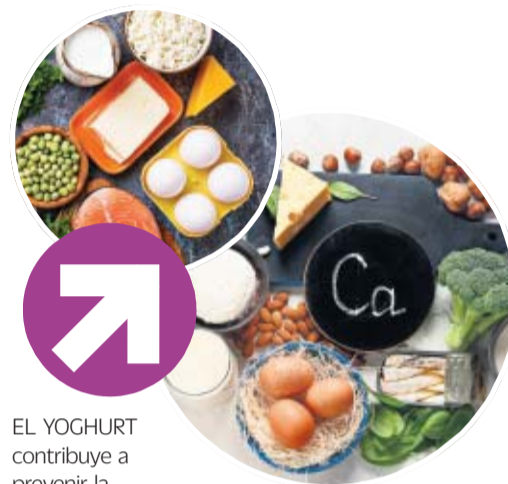
En la actualidad, las fracturas osteoporóticas representan una carga económica de 97 millones de dólares al año a nivel nacional. Se espera que, para el año 2050, 37% de la población mexicana (aproximadamente 54 millones de personas) padezcan osteoporosis.

**PRESENTAN CAMPAÑA**

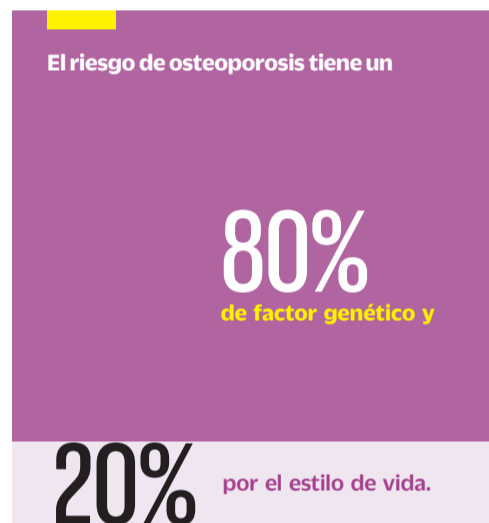
En ese contexto, la biofarmacéutica Amgen presentó la campaña “Juntas somos inquebrantables”, la cual tiene como principal objetivo dar visibilidad a este tipo de enfermedades que han incrementado su incidencia y, además, fomentar una mayor prevención por parte de las mujeres mexicanas.

Asimismo, cuentan con el programa *Post-fracture care*, que brinda capacitación y

**De acuerdo con el doctor Álvarez López, uno de los factores de riesgo más importantes para el desarrollo de la osteoporosis es la menopausia, situación que, en las mujeres mexicanas, se presenta a partir de los 50 años, en promedio.**



EL YOGHURT contribuye a prevenir la osteoporosis en etapas adultas.



herramientas sobre la osteoporosis, su diagnóstico y tratamiento a profesionales de la salud. Por último, el doctor Saráchaga dijo que cuidar la salud ósea debe ser prioritario, pues se trata de un grave problema de salud en México y crecerá con el envejecimiento de la población.

“Para lograr reducir sus índices debemos prevenir y buscar disminuir el riesgo de fracturas. Además de realizar pruebas diagnósticas que pueden salvar muchas vidas y evitar discapacidad”, sentenció. ●



PARA 2050, se estima que el 37% de la población mexicana sufrirá de osteoporosis.

**MÁS DESAFÍOS**

## Sin tratamiento ni diagnóstico adecuado

El diagnóstico y tratamiento inadecuados afectan al 80% de los pacientes que padecen osteoporosis, situación que eleva el riesgo de fracturas de alguna extremidad asociada a esta enfermedad, advirtió el endocrinólogo José Alfredo Álvarez López.

“Por si fuera poco, los pacientes con una fractura enfrentan un 50% de probabilidades de presentar una segunda fractura en su vida futura”, afirmó en conferencia de prensa.

Puntualizó que, en América Latina, el 19.2% de mujeres y el 9.8% de hombres padecen fracturas vertebrales asociadas a la osteoporosis. “Estas fracturas, generalmente, no duelen pero van deformando la columna, con lo que generan un dolor discapacitante y la pérdida de altura del paciente”, detalló.

Apuntó que esta enfermedad es más frecuente entre las personas mayores de 50 años, por lo que, ahora que la pirámide poblacional se está invirtiendo, se calcula que, para 2050, los casos de este padecimiento pueden duplicarse o hasta triplicarse no solo en México, sino en todo el mundo. ●

# Telesalud: una opción con grandes ventajas



AMMY RAVELO  
suplementosespecialesmx@gmail.com



Tener acceso a servicios de salud desde cualquier dispositivo móvil le permite al paciente llevar un seguimiento más cómodo y bajo en costos para su salud”

ANA GABRIELA ZALDÍVAR ZAVALA, DIRECTORA REGIONAL DE MD MÉXICO.

El uso de las tecnologías digitales de información y comunicación, tales como los dispositivos móviles y las computadoras que permiten tener acceso a distancia de los servicios de atención médica, es conocido como telesalud. Esta herramienta se puede emplear desde la casa del paciente o del especialista médico para brindar y apoyar las consultas médicas.

Aunque la telesalud existe desde hace más de 15 años, su uso se incrementó debido a la pandemia de covid-19 y fue de gran ayuda para aquellos pacientes cuya enfermedad presentaba un riesgo mayor de contagio, así como para los que, por su edad, también eran más vulnerables al nuevo coronavirus.

De acuerdo con datos del *Informe de Acciones de Telesalud*, del Observatorio de Telesalud del Centro Nacional de Excelencia Tecnológica en Salud (Cenetec), de enero a noviembre de 2020 se realizaron cinco millones 741 mil 33 acciones en telesalud en 20 entidades federativas.

Más de 1.5 millones de éstas correspondieron a “Asesorías médicas a distancia covid-19”, indica el documento, y las especialidades más solicitadas fueron medicina interna, psiquiatría, ginecología, cirugía y pediatría.

En entrevista EL UNIVERSAL, Ana Gabriela Zaldívar Zavala, directora regional de MD México (plataforma de telemedicina de origen canadiense), señala que, durante la emergencia sanitaria, los mexicanos apostaron por esta herramienta, sintiéndose más seguros.

“Sí han decidido adoptar la telesalud como herramienta complementaria al cuidado de su

salud. La pandemia, sin duda, se convirtió en un trampolín obligatorio para adoptarlo y aprenderlo. Hoy estamos más cómodos y seguros de continuar en el camino digital para cuidar nuestra salud. Sin embargo, aún hay trabajo por hacer para que millones de mexicanos sean conscientes de esta alternativa”, detalla.

El campo de la medicina no debe estar exento del uso de las tecnologías. Al contrario, es importante que se sirva de ellas para facilitar procesos e, incluso, que contribuya a la prevención de diversos padecimientos.

“A pesar de que la telesalud inició hace más de 15 años, el repunte con la ‘nueva normalidad’ ha dejado en claro que todos los involucrados en el sistema de salud debemos adoptar las nuevas tecnologías. La telesalud ha servido como medida de prevención ante la propagación de cualquier enfermedad y como una opción más para aumentar el alcance que tienen las instituciones de salud”, dice Zaldívar Zavala.

**TRASLADOS Y COSTOS**

La telesalud también brinda mayor acceso a los servicios de salud y coadyuva a que los pacientes puedan dar seguimiento a sus tratamientos sin necesidad de que se trasladen.

“La accesibilidad que da la telesalud se refleja en el ahorro de traslados y tiempos de espera. Además, los costos de una consulta virtual son entre 30% y 50% más económicos, y facilita la actualización de una receta (cuando, muchas veces, es lo único que requiere el paciente)”, subraya la directiva.

Gracias a estas plataformas, las personas llegan a tener un mejor apego a su tratamiento y

**5 millones** 741 mil 33 acciones de telesalud se realizaron durante 2020 en México.

**1 millón** 527 mil 281 correspondieron a “Asesoría médica a distancia covid-19”.

**46.8%** de las consultas fueron de medicina interna.

se les facilita encontrar a un especialista que pueda resolver sus dudas y atender sus necesidades médicas en cualquier momento.

“Estas facilidades permiten apearse al tratamiento y gozar de un acercamiento constante con el profesional de la salud. Es ideal para pacientes con enfermedades crónicas o en estado de postración e, incluso, para gripes y problemas menores”, agrega.

La telesalud tiene el potencial para mejorar la calidad de la atención médica y que ésta pueda llegar a un mayor número de personas que la requieran de una manera más eficaz, mejor coordinada y con mayores facilidades.

Aunque aún sea una área relativamente poco explorada y usada, diversos estudios han demostrado que el apoyo telefónico, así como la telemonitorización de los signos vitales de pacientes con insuficiencia cardíaca reducen, por ejemplo, el riesgo de muerte y de hospitalización. Asimismo, mejoran la calidad de vida. De ahí su importancia y efectividad.

Sin embargo, en nuestro país, uno de los mayores retos a los que se enfrenta esta tecnología es la regulación por parte de las autoridades sanitarias. “A pesar de que hemos avanzado mucho, existen pequeños cambios por hacer que facilitarán aún más el acceso a medicamentos controlados y recetas digitales.

“La buena noticia es que las autoridades de la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (Cofepris) ya tienen en la mesa de trabajo estos pendientes desde el 9 de septiembre. Así que, de la mano de las asociaciones, gobierno y sector privado, estamos avanzando para dar las mejores soluciones para los mexicanos”, finaliza. ●

**30.3%** fueron de psiquiatría.

**39.3%** de las consultas se realizaron desde Guanajuato, siendo el principal estado con acciones de telesalud.

**12.6%**, en Sonora.

**9.6%**, en Hidalgo. Fuente: Cenetec