**SALUD ÓSEA**

**¿Por qué es importante la salud de los huesos?**

Francisco Javier de Toro Santos

Real academia de medicina de Galicia.

Los huesos dan soporte a nuestro cuerpo, protegen órganos vitales como el sistema nervioso central o el corazón, almacenan calcio y fósforo que son importantes para que nuestro organismo funcione adecuadamente y facilitan que podamos movernos.

Para mantenerlos sanos debemos consumir alimentos ricos en calcio y vitamina D, hacer ejercicio físico, tener hábitos saludables y evitar tóxicos como el tabaco y el alcohol.

La disminución de la masa ósea se denomina osteoporosis y no presenta síntomas hasta que la pérdida de hueso es tan importante como para que aparezcan fracturas, de ahí la importancia de una detección precoz y que haya una correcta adherencia al tratamiento. Consideramos una fractura osteoporótica o por fragilidad ósea a la ocasionada por un traumatismo de bajo impacto como la debida a una caída estando de pie a nivel del suelo.

La osteoporosis afecta aproximadamente a 3 millones de personas en nuestro país y causa unas 330.000 fracturas al año. Ocurre más frecuentemente en mujeres y la causa más frecuente es debida a la menopausia. Aproximadamente 1 de cada 3 mujeres y 1 de cada 5 hombres mayores de 50 años sufrirá una fractura osteoporótica en su vida. En ocasiones se asocia a otras enfermedades crónicas como son las enfermedades inflamatorias intestinales, articulares, o autoinmunes, a la toma de medicamentos como son los corticoides o a carencias alimentarias que afecten negativamente al metabolismo óseo.

Además de estos factores que predisponen a padecer osteoporosis es importante tener en cuenta los que facilitan el riesgo a las caídas. Podemos estimar el riesgo a padecer una fractura a 10 años vista con una herramienta que se denomina el FRAX, que es accesible de forma pública en internet.

La prevención de la osteoporosis es un reto al que debemos hacer frente para evitar las consecuencias de las fracturas por fragilidad.

**PUNTOS CLAVE**

El **riesgo de una persona a tener una fractura por fragilidad** se asocia a la cantidad y calidad de su masa ósea y a la presencia de factores de riesgo a caídas.

**Fracturas previas**. Es uno de los factores de riesgo más importantes que pueden justificar iniciar un tratamiento en un paciente que ha tenido una fractura por fragilidad. Una persona con historia previa de fractura tiene casi el doble de riesgo de sufrir cualquier otra, en comparación con una población sin fractura.

**FRAX**®. Esta herramienta, partiendo de la OMS, es útil para la estimación de la probabilidad individual de tener una fractura a 10 años.