



Envejecer sin osteoporosis

La Federación Panamericana de Endocrinología destaca los logros de Cuba en la investigación científica y la asistencia médica en este sector de la salud

Publicado: Martes 08 mayo 2012 | 10:58:21 pm.

Publicado por: Mayte María Jiménez

Un diez por ciento de la población femenina cubana, entre los 40 y 59 años de edad, podría padecer osteoporosis, una enfermedad que disminuye la cantidad de minerales en los huesos y los vuelve quebradizos y susceptibles de múltiples fracturas, según lo evidencian investigaciones realizadas por el Instituto Nacional de Endocrinología.

Aunque los estudios no son determinantes, indican una tendencia, explicó a **JR** la doctora Daysi Navarro, miembro del Grupo de Atención a la Mujer en la etapa del Climaterio, y especialista del Instituto Nacional de Endocrinología, a propósito del XVIII Congreso Panamericano de Endocrinología y el VIII Congreso Cubano de Endocrinología.

Sobre los resultados más recientes de nuestro país en el tratamiento a largo plazo de esta enfermedad, la investigadora explicó que el programa está enfocado a mejorar la calidad de la estructura ósea del organismo, y a la vez educar a las personas para evitar las fracturas.

En Cuba es posible diagnosticar este padecimiento a partir de la densitometría, una técnica que define la cantidad del calcio con la que cuenta el hueso. De acuerdo con este resultado una persona puede recibir el tratamiento de por vida.

Sin embargo —argumentó—, los estudios cubanos confirman que muchos de los medicamentos empleados no son necesarios durante todo ese tiempo; incluso pueden ser contraproducentes después de varios años, y ese es uno de los dilemas que enfrenta actualmente este tratamiento.

La doctora Navarro significó que uno de los factores de mayor importancia para proteger los huesos, y tal vez menos conocido, es la preparación del organismo cuando transita por la etapa de la pubertad, entre los 15 y 20

años, pues es el momento en que se conforma el esqueleto.

En este período es importante consumir alimentos ricos en calcio y hacer ejercicios. Luego es necesario mantener esas condiciones en el esqueleto y evitar el sedentarismo y el tabaquismo, especialmente en las féminas, alertó.

La doctora significó que esta enfermedad puede afectar también a los hombres, aunque hace unos diez años no se consideraba la osteoporosis masculina como un fenómeno. Está comprobado que incide en ambos sexos después de los 65 años.

Tras la sesión inaugural del evento, el doctor Sócrates Mañón, presidente de la Federación Panamericana de Endocrinología, destacó el nivel médico y científico de los profesionales cubanos de esta rama, con reconocimiento internacional, y resaltó los avances en salud de la nación caribeña.

<http://www.juventudrebelde.cu/cuba/2012-05-08/envejecer-sin-osteoporosis>

Juventud Rebelde | Diario de la juventud cubana
Copyright © 2017 Juventud Rebelde