

SALUD ÓSEA: CÓMO HABLAR DEL TEMA CON FAMILIARES Y MÉDICOS



Las fracturas óseas perjudican el bienestar general y pueden provocar pérdida de autonomía en pacientes que sufren patologías crónicas como osteoporosis.

Las fracturas óseas se producen con más frecuencia de lo que se cree: se calcula que a nivel mundial ocurre una fractura por osteoporosis cada 3 segundos.¹ Los efectos de un evento de este tipo - como una fractura de cadera - pueden provocar limitaciones físicas cercanas al 80% y afectar las actividades más cotidianas.²

CÓMO HABLAR DE OSTEOPOROSIS

Las mujeres tienden a postergar su salud por atender las necesidades de otros, especialmente de su grupo familiar. Tomar conciencia y contar con información sobre salud ósea puede ayudar a prevenir enfermedades como la osteoporosis. Sin embargo, suele ser difícil abordar el tema. Para hacerlo, te recomendamos:

- Si tenés un diagnóstico de osteoporosis, hablá de tu experiencia personal con los demás. La osteoporosis es una enfermedad invisible que no forma parte de la agenda pública.
- Pedí más soporte en tu círculo de pertenencia. La disminución de la masa ósea y la osteoporosis puede afectar la autonomía en la vida cotidiana, pedí ayuda esas actividades que requieren fuerza física y adaptá tu hogar para evitar caídas.
- Si no te diagnosticaron osteoporosis, pero estás preocupada por tu salud ósea, consultá en tu familia si hay antecedentes familiares en problemas de salud ósea o de movilidad.

PREGUNTAS PARA HACERLE A TU MÉDICO

Los especialistas son la fuente más confiable para la mayoría de las mujeres. Sin embargo, muchas de ellas no hablan de salud ósea porque el tema no se aborda en forma proactiva en la consulta. Te compartimos algunas preguntas para preguntar en tu próximo encuentro.

1. ¿Cuáles son los factores de riesgo de la osteoporosis y las fracturas?
2. ¿Cómo puedo evitar las caídas?
3. ¿Alguno de los medicamentos que tengo recetados me hacen más propensa a padecer osteoporosis?
4. ¿Cómo puedo mantener mis huesos sanos? ¿Qué tipo de hábitos pueden ser útiles?
5. ¿Debo cambiar mi dieta o mi estilo de vida para reducir el riesgo de osteoporosis?
6. ¿Qué tipo de estudios pueden ayudar a diagnosticar si tengo osteoporosis? ¿Sería útil hacerme una evaluación de riesgo de fractura?
7. Tengo antecedentes familiares de problemas de salud ósea, ¿qué medidas puedo tomar para estar sana?
8. No estoy segura de tener antecedentes familiares de problemas de salud ósea, pero aun así quiero tomar medidas de precaución, ¿qué recomendaciones existen para mi caso?

¹ International Osteoporosis Foundation. About Osteoporosis. <https://www.osteoporosis.foundation/patients/about-osteoporosis>. Consultado en enero de 2021.

² International Osteoporosis Foundation. Epidemiology. <https://www.osteoporosis.foundation/health-professionals/fragility-fractures/epidemiology>. Consultado en enero de 2021.