

La mitad de las mujeres mayores de 70 pueden sufrir una fractura ósea

► La osteoporosis es una enfermedad silenciosa con consecuencias como la rotura de cadera, con una tasa de mortalidad del 20%

EFE
MADRID. Una de cada dos mujeres mayores de 70 años está en riesgo de sufrir una fractura ósea a causa de la osteoporosis, una enfermedad silenciosa que «puede partir tus huesos en dos» y detener la vida de mujeres plenamente activas, tal y como advirtió ayer la periodista Cayetana Guillén Cuervo.

Tanto ella como su madre, la actriz Gemma Cuervo, son las embajadoras de la campaña '70 y más: pro-mujeres sin fractura', organizada por la Asociación Española contra la Osteoporosis

(Aeco) y la fundación Hispana de Osteoporosis y Enfermedades Metabólicas Óseas (FHOEMO).

El número de fracturas en mujeres es superior al de los infartos de miocardio o el cáncer de mama, por lo que acudir al médico en busca de un diagnóstico precoz y no

Más del 50% de las mujeres en esta franja de edad dejan de tomar sus fármacos al ser una patología que no duele

abandonar el tratamiento contra la osteoporosis es clave para «evitar complicaciones», subrayó el doctor Manuel Díaz Curiel, presidente de FHOEMO.

Y es que la mitad de las mujeres de más de 70 años dejan de tomar sus fármacos al tratarse de una enfermedad que «no duele» hasta el momento de la fractura, que muchas veces «aparece como primer síntoma» y tiene una tasa de mortalidad del 20% cuando se rompe la cadera, precisó.

Para la paciente y presidenta de Aeco, Carmen Sánchez, las mujeres mayores de 70 son mucho más

activas que hace veinte años: «No podemos quedarnos sentadas ni permitir que se rompa nuestra vida» con una fractura ósea, razón de más para «prevenir algo que puede ser desastroso», añadió Guillén Cuervo.

La periodista quiso destacar el papel de las personas mayores en una sociedad que le da mucha importancia a la juventud, ya que, a su juicio, «si los abuelos se ponen en huelga se para el país».

Según los resultados de una encuesta realizada con motivo de la campaña, el 60% de las mujeres mayores de 70 años se sienten llenas de energía y esperan cada día con ilusión para poder disfrutarlo plenamente, si bien es cierto que un porcentaje similar se preocupa por la osteoporosis cuando habla de salud.

El doctor Díaz Curiel dijo que reducir el riesgo de fractura es posible con detección precoz, ejercicio regular para fortalecer los músculos, alimentación rica en calcio y, sobre todo, constancia en el tratamiento. «No podemos acabar con la osteoporosis», que afecta a más de tres millones de personas en España, «pero sí con la fractura ósea», resaltó Guillén.

Ahora «toca estar pendiente» de las madres para vigilar que siguen el tratamiento y acuden al médico, matizó la embajadora de la campaña, quien también comentó que «el mejor regalo» para el Día de la Madre es «cogerlas de la mano y subir juntas la montaña» de esas pequeñas cosas que se acumulan, como ellas han hecho siempre con sus hijos.

«Porque tú me proteges y yo no me fracturo», añadió Gemma Cuervo, una orgullosa madre que no solo destacó el papel de la familia para las mujeres mayores, sino «la importancia del calcio, la densitometría y el cuidado de los huesos».

Díaz Curiel también recomendó evitar el alcohol y el tabaco y aumentar la exposición solar, pues el sol es una fuente de vitamina D.

Cayetana Guillén y Gemma Cuervo desearon que su presencia en este acto sirva para que todas las mujeres tomen conciencia de la enfermedad.

Las personas «matutinas», más estables en la conducción que las «vespertinas»

► Los investigadores suelen comparar a las personas cuya buena hora es por la mañana con las alondras y a sus opuestos, con búhos

EFE
GRANADA. Investigadores de la Universidad de Granada han demostrado que el «cronotipo» de las personas influye «notablemente» en su capacidad de conducir y que las llamadas «matutinas» lo hacen de manera más estable durante todos los tramos horarios que las «vespertinas».

Concretamente, los sujetos vespertinos conducen mucho peor —muestran menos atención— cuando lo hacen a su «hora mala», por la mañana temprano, en comparación con cuando conducen a su hora óptima (en horario de tarde), informó ayer la Universidad de Granada.

En el experimento, se demostró que las personas matutinas condujeron de una manera más estable que las vespertinas, y lo hicieron relativamente bien tanto en horario de mañana como de tarde.

Los investigadores analizaron los ritmos circadianos o biológicos en una muestra formada por 29 estudiantes con cronotipos extremos, seleccionados de entre más de 500. Los ritmos circadianos son oscilaciones de las variables biológicas que se producen en intervalos regulares de tiempo, como el sueño y la vigilia.

«En virtud de ellos, los científicos utilizamos un símil relacionado con las aves: solemos comparar con las alondras a las personas matutinas, y con los búhos a los vespertinos», explicó Ángel Correa Torres, autor principal de este trabajo.

Para su investigación, los científicos aplicaron un cuestionario a los participantes, para averiguar aspectos como a qué horas del día tienen mayor energía o sus hábitos de sueño, y emplearon un simulador de conducción.

De esta manera, a los matutinos y a los vespertinos les hicieron conducir a las ocho de la mañana y a las 8 de la tarde y después compararon cómo condujeron ambos grupos a su respectiva «hora óptima».



Una prueba médica de la osteoporosis. AEP

El 40% de las personas con trastorno de la conducta alimenticia son adictas al deporte

EUROPA PRESS
MADRID. El 40 por ciento de las personas con trastorno de la conducta alimentaria son adictas al deporte, según el presidente de la Sociedad Española de Patología Dual (SEPD), Néstor Szerman, quien recordó que las adicciones y las patologías mentales están relacionadas en el 70 por ciento de los casos.

Ahora bien, en los últimos años se ha incrementado notablemente la asistencia a gimnasios y la realización de deporte de manera rutinaria, algo que, según el secretario de la sociedad, Ignacio Basurte, es recomendable.

No obstante, en algunos casos detrás de la práctica habitual del deporte se «encubren» otros trastornos como, por ejemplo, tras-

tornos de la alimentación donde el ejercicio se convierte en medida compensatoria para la pérdida de peso y, en algunos casos, deriva en un patrón de conducta anómalo que esconde psicopatología, como ocurre con la vigorexia.

«Aunque la mayoría de la población expuesta no desarrolla adicción, si la persona es vulnerable y está diagnosticada de otros tras-

tornos o adicciones la probabilidad aumenta», apuntó Szerman. Es el caso de las personas con disforia, rasgos de personalidad obsesivo o con trastornos de alcohol, opioides y tabaco.

Y es que, muchos autores aseguraron que el deporte produce a nivel cerebral las mismas reacciones que provocan las drogas en el cerebro de los consumidores. A día de hoy sabemos que el deporte es competitivo con el autoconsumo de drogas (que destruye neuronas) y que aumenta la neurogénesis (creación de neuronas).