

PREVENCIÓN PRIMARIA DE LA OSTEOPOROSIS: RUTA DE LA SALUD

Balaguer Trull I, Cuenca Navarro M, Herreo Cubel N, Martín de la Leona Miñana R, Moya Pedro M, Rodrigo Ramón E, Ruiz de Azagra Acedo M, Toledano Gómez S, Vergara Sánchez M.

Enfermeras/o y médicos residentes. Hospital General Universitario de Valencia

Introducción: La Osteoporosis (OP) se produce por una alteración del remodelado óseo que aparece cuando existe un desequilibrio entre la formación y la resorción ósea. Se trata de una enfermedad multifactorial, en la que se ven implicados factores genéticos, hormonales y ambientales, siendo estos últimos mayoritariamente derivados del estilo de vida. La prevención es un pilar fundamental para evitar la aparición y, en su caso, la progresión de esta patología.

Objetivo: Fomentar el conocimiento de la OP, incidiendo sobre todo en las medidas preventivas y estilos de salud apropiados.

Material y métodos: El programa “La Ruta de la Salud” se trata de una iniciativa de la Diputación de Valencia, desarrollada a través del trabajo de los médicos/as y enfermeros/as del Hospital General Universitario de Valencia, que se desplazan a los municipios que cada año componen la Ruta. Este programa consta de charlas y pruebas que se realizan en los diferentes municipios sobre las siguientes materias:

- ✓ Estación osteoporosis: cálculo del riesgo de fractura ósea y consejos para prevenir la osteoporosis.
- ✓ Estación riesgo cardiovascular: cálculo del riesgo de eventos cardiovasculares, toma de tensión y glucemia, y electrocardiograma.
- ✓ Estación neumología: espirometría, cooximetría, prevención y vacunación de la gripe.
- ✓ Estación nutrición: consejos de nutrición y ejercicio físico, masa corporal y bioimpedanciometrías.

En la estación de OP se ofrece una ponencia acerca de la enfermedad, factores de riesgo, diagnóstico, prevención y tratamiento, se les entrega a todos los asistentes información sobre medidas higiénico-dietéticas y, a los mayores de 50 años, se les pasa la herramienta FRAX, con un informe para a su médico de Atención Primaria, para que, en los casos necesarios, se valore realizar una Densitometría Ósea.

Resultados: En el año 2019 se han visitado 75 municipios y valorado a 1372 personas, con una media de edad de 68.5 años y, de las cuáles el 81.9% eran mujeres. 165 personas (12%) habían presentado fracturas previas, 224 (13.3%) tenían antecedentes de fractura de cadera en sus padres, 90 (6.6%) eran fumadores y 13 (0.9%) consumían 3 o más unidades de alcohol diarias. 73 personas (5.3%) recibían tratamiento con corticoides, 30 (2.2%) tenían diagnóstico de Artritis Reumatoide y 225 (16.4%) presentaban algún criterio de OP secundaria. Finalmente 374 personas (27.3%) presentaron un índice de Frax superior a las recomendaciones de la SER para riesgo alto de fractura en 10 años (SER: alto riesgo para fractura de cadera $\geq 3\%$ y para fractura principal $\geq 10\%$ sin DMO o $\geq 7.5\%$ con DMO), por lo que se les entregó un informe con los resultados para que se les valorara la realización de una Densitometría Ósea.

Factores de riesgo	Pacientes	Porcentaje
Fracturas previas	165	12.02%
Padres con fractura de cadera	224	16.3%
Fumadores	90	6.6%
Consumo de alcohol	13	0.9%
Corticoides	73	5.3%
Artritis Reumatoide	30	2.2%
Osteoporosis secundaria	225	16.4%
FRAX elevado	374	27.3%

Conclusiones: El acercamiento a la población elimina las barreras que tienen los ciudadanos para acceder al consejo profesional. Con este programa se pretende concienciar a la población de la importancia de esta patología y de su prevención, y de la necesidad de realizar los controles médicos oportunos y mantener una adecuada adherencia terapéutica en los casos en los que ya hay una OP establecida.

Además de conseguir una amplia difusión del conocimiento de la OP, lo más importante ha sido llegar a poblaciones muy distanciadas de Centros de Especialidades y a las que les llega con dificultad la información.

Esperamos contribuir con ello a un diagnóstico más precoz de la enfermedad y, por tanto, a disminuir las fracturas.