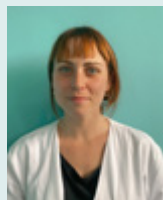


## L'osteoporosi, malaltia silenciosa

L'osteoporosi és una malaltia de l'esquelet que debilita els ossos i fa que es trenquin amb facilitat, especialment els del canell, els de la part superior del braç, les vèrtebres i el maluc. És molt important tenir en compte que encara que l'osteoporosi és una malaltia de la gent gran, la prevenció ha de començar en l'edat infantil.



Sara Serra Marginet  
Assistent clínic de fragilitat  
EBA Centelles  
Instagram: eapcentelles



L'osteoporosi és molt freqüent i afecta principalment a les dones, sobretot després de la menopausa, tot i que a partir dels 70 anys afecta tant a homes com dones. Es produeix quan els ossos, que són teixits vius que es regeneren constantment, perden més massa de la que poden reemplaçar.

S'anomena malaltia silenciosa perquè es desenvolupa lentament i sense símptomes a mesura que s'envelleix. Això provoca que moltes persones afectades no se n'assabentin fins que no es trenquen un os amb facilitat (per una caiguda lleu, a l'aixecar pes, o fins i tot, al tossir o esternudar), o bé, fins que la persona presenta mal d'esquena, perd alçada i/o adopta una postura encorbada (possible existència de fractures per aixafament vertebral).

Aquestes fractures apareixen habitualment a partir dels 50 anys. Algunes d'elles, especialment les de maluc i les de vèrtebres, poden produir dolor crònic i invalidesa.

### Què pot ajudar a enfortir la massa òssia?

La millor estratègia per mantenir el bon estat dels ossos i prevenir l'osteoporosi és l'adopció d'hàbits de vida saludables, com ara:

- Mantenir una alimentació equilibrada, rica en calci i en vitamina D.
- Rebre una quantitat moderada de sol diària també ajudarà a activar la síntesi de la vitamina D, per exemple, fent un breu passeig diari al sol (prendre el sol rere d'un vidre NO activa la síntesi de la vitamina D).
- Fer activitat física diària [adequat a l'edat i circumstàncies de cada persona] ajudarà a augmentar l'agilitat i a prevenir caigudes. Fer gimnàstica suau o passejar a pas ràpid són els exercicis més adequats per prevenir l'osteoporosi en l'edat adulta.
- Evitar el consum de tabac i alcohol.

## Com puc reduir el risc de caigudes i fractures?

A més de la prevenció de l'osteoporosi amb els hàbits de vida saludable, cal evitar el risc de caigudes per prevenir possibles fractures, per això és important viure en un entorn segur, desplaçar-se amb prudència i adoptar postures correctes:

- Fer revisions de la vista i l'oïda (per saber bé on es trepitja).
- Utilitzar calçat adequat a l'edat (que no afectin a l'alteració de l'equilibri, com per exemple, els talons).
- Ajudar-se de bastons o prestacions ortopèdiques, si és necessari.
- Evitar moviments bruscs que puguin produir mareigs (sensació que roda el cap).
- Evitar la sobre utilització de fàrmacs i consultar-ho amb el metge o metgessa si produeixen inestabilitat.
- Mantenir una il·luminació adequada a la llar, sobretot si cal aixecar-se a la nit per anar al bany.
- Evitar catifes i altres obstacles com cordons elèctrics, etc. per tal de no ensopegar.
- Instal·lar barres de seguretat al bany i catifes antilliscants de goma a la banyera o a la dutxa.
- Mantenir els terres secs. No han d'estar excessivament polits i encerats.
- Si hi ha escales, subjectar-se bé, i si hi ha ascensor, fer-lo servir.



## Hi ha tractament mèdic?

Cada tractament té una pauta diferent. El metge/essa valora quin és el més adequat segons els antecedents, risc de fractura com el grup farmacològic dels bifosfonats o la teràpia hormonal.

**L'osteoporosi es diagnostica mitjançant una prova anomenada densitometria òssia, que ens indica quin és la massa o densitat dels nostres ossos en comparació amb la mitjana de la població**

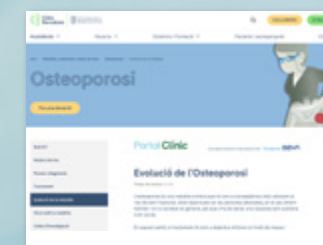
### Enllaços d'interès



<https://canalsalut.gencat.cat/ca>  
Cercador -> Osteoporosi



<https://www.fersalut.cat>  
Secció: Gent Gran -> Sarcopenia



<https://www.clinicbarcelona.org/ca>  
Secció -> Assitència -> Malalties Osteoporosi