



BOLETÍN INFORMATIVO

Aspectos educativos y detección temprana

Número 2 junio 2011

EDITORIAL

Este boletín está dirigido a todo público y pretende ilustrar una realidad que está latente en nuestra población.

Son múltiples los factores de riesgo, por ello la educación y la detección temprana, son las actividades principales que llevamos a cabo, gracias al apoyo de la sociedad civil y la empresa privada; pero se requieren más oportunidades para sumar colaboración, que se conozca más de ella y que las personas afectadas reciban la ayuda oportunamente.

La osteoporosis provoca que los huesos sean porosos y frágiles, produciendo pequeñas y significativas fracturas, tanto en la mano, la columna y la cadera. Es conocida como una enfermedad silenciosa y progresiva y que en todo el mundo la sufren mayoritariamente las personas adultas mayores. Hay que contemplar que la población panameña está alcanzando cada vez más edades avanzadas y por lo tanto hay que considerar un abordaje holístico para enfrentarla.

Comparando las estadísticas del 2006 observamos, un aumento del 17% en los casos de osteopenia y del 6% en los casos de osteoporosis, lo cual indica, que se deben sumar esfuerzos, para disminuir la incidencia de estos casos. Afortunadamente es tratable, combinando los estilos de vida saludable y los tratamientos oportunos, pero se requieren de muchos recursos.

Finalmente exhortamos a los profesionales de la salud y empresas, que sigan colaborando con nuestras actividades y que la población en general se sume a estos esfuerzos.

Mgter. Alcira Tejada Anria
Presidenta

Edif. 265. MINSA Tel. 212-0780

fundafosemo@cwpanama.net

www.fosemo.org

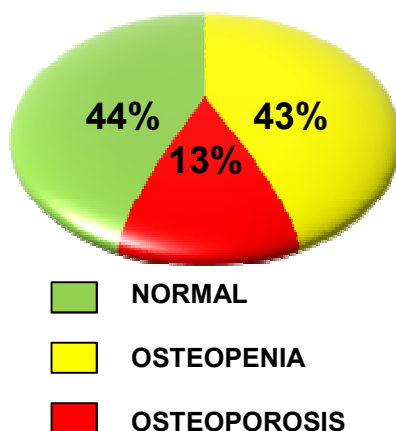
Avanza Campaña de Densitometrías

En el período 2007-2010, FOSEMO realizó, 9892 densitometrías de tamizaje en el antebrazo, por medio de un equipo de ultrasonido. Estas acciones se desarrollan, como respuesta a las solicitudes de instituciones, empresas, grupos religiosos, educativos, entre otros y se realizan en varias regiones de la república. Se coordinan con la participación de los profesionales de la salud, en ocasiones, el apoyo de algunos patrocinadores; divulgamos materiales educativos y anualmente se planifican congresos, jornadas formativas a universitarios y población vulnerable, así como tutorías de prácticas profesionales y trabajos de graduación. Por otra parte, se mantiene contacto permanente con organismos internacionales.

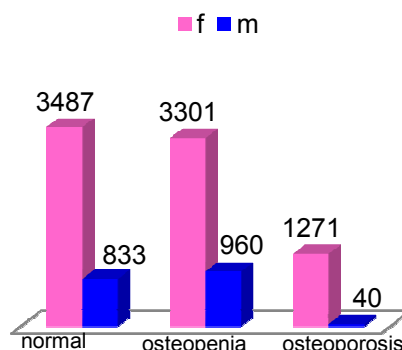


Como resultado de las mediciones, el 44% (4320) mostró un resultado **NORMAL**, el 43% (4261) **OSTEOPENIA** y el 13% (1311) **OSTEOPOROSIS**. También podemos señalar, que las mediciones realizadas reflejan que el 82% (8059) fueron mujeres y el 18% (1833) hombres.

Total : 9892 pacientes 2007-2010



Distribución de la frecuencia, de los resultados de las densitometrías óseas, según sexo



Se espera que este esfuerzo, motive estudios profundos y se reflexione en torno a la osteoporosis, relacionado al género y las estrategias de salud que se requieren.

“Ley 64 del 11 de diciembre de 2001, declara el 20 de octubre como Día de Alerta Nacional Contra la Osteoporosis”.

Construyendo la belleza saludable.

“Desde el año 2003 soy madrina de FOSEMO y he aprendido una lección muy importante como mujer. La belleza integral esta fundada en nuestro interior, los valores, la educación, los sentimientos y nuestra fe en el aspecto emocional, pero para alcanzar el mayor potencial se necesita invariablemente tener salud.

Los huesos son estructuras, que literalmente soportan nuestra existencia, por ello es imperativo el cuidado necesario, con una dieta rica en calcio y ejercicios de resistencia. Desde que tengo conciencia de mantener músculos y huesos fuertes y sanos, me motivo a seguir mi rutina de ejercicio del cual disfruto.

Debemos educar a nuestra niñez tempranamente y que la cantidad de pacientes no crezca innecesariamente el día de mañana. La osteoporosis es una enfermedad preventiva, por lo tanto hay que implementar proyectos educativos, como el ideado en la fundación denominado, *Mi Banco de Huesos*, creado para inculcar el ahorro, pero dentro de los huesos, aprendiendo a través juegos y otras estrategias, la enseñanza de la salud de los huesos, músculos, dientes, la buena nutrición y hábitos saludables.

Hay 206 razones para mantener la motivación. con las actividades de la fundación que represento. Un futuro con una población con huesos sanos depende del trabajo conjunto del voluntariado, los profesionales de la salud, el apoyo de la empresa privada y las entidades gubernamentales. Por lo tanto los invito a sumarse a esta causa loable”.



Sra. Justine Pasek,
panameña y ex miss
universo



La fundación implementa un nuevo instrumento, que permite una atención más eficiente y cómoda para los usuarios... Todo gracias al aporte de la población y la gestión administrativa!

Nutrición y prevención del desgaste óseo, en todas las etapas de la vida.

La Osteoporosis ha aumentado tanto en hombres como mujeres, jóvenes y adultos. Hace años era una enfermedad pensada en mujeres mayores de 50 años, pero actualmente no importa género ni edad. La alimentación es fundamental en la prevención, control y tratamiento del desgaste óseo; ayuda a formar huesos y mantenerlos fuertes, aportando nutrientes como: calcio, magnesio, vitamina D, fosfatos, flúor, silicio, entre otros.

Los infantes necesitan lactancia materna exclusiva de 0 a 6 meses, ofrece los requerimientos de Calcio (360mg) y nutrientes importantes formadores de huesos.

De 7 hasta 12 meses, estarán requiriendo 540mg de calcio, entre lácteos, frutas rojas y naranjas, vegetales verde intenso y al finalizar el año nueces, huevo y pescados. Probando tolerancia.

De 1 a 10 años, pasa a la etapa escolar con requerimientos de 1000 mg Calcio y 400 UI Vitamina D, hay que prestar atención, a la calidad de los alimentos que se dispongan en meriendas, en casa o en el colegio. Hay que incluir los diferentes grupos alimenticios (almidones, vegetales, frutos, lácteos/cárnicos y nueces).

En la adolescencia (10 a 18 años), se debe proveer suficientes nutrientes formadores/ fortalecedores de huesos, para promover su crecimiento.

El requerimiento es de 1200mg de Calcio diario y 800UI de vitamina D. Hay que apoyar a que tengan horarios de comidas y meriendas, evitar la caféina y comidas chatarras (rica en azúcar y grasa), estimulando una alimentación balanceada y saludable.

En la adultez (edad productiva, 19 a 45 años), se requieren para hombres 1000mg y mujeres 1500mg de calcio y ambos 800UI Vitamina D. Hay que evitar saltar comidas, aumentar el consumo de frutas, vegetales, pescados, lácteos y nueces. Es necesario suplementarse (mañana y tarde), si no logra los requerimientos con la alimentación. Para mayores de 45 años son los mismos requerimientos, pero hay posibilidad de desgastes óseos por la edad, acuda al médico y siga las recomendaciones de resortivos óseos y suplementos que se absorban mejor. Si hay dificultad en la masticación o reflujo, se prefiere verduras y vegetales cocidos majados, texturas agradables y porciones pequeñas y no olvidar cárnicos deshilachados o desmenuzados.

Hay que fortalecer los huesos a través de los años, teniendo una alimentación saludable, acudiendo al médico periódicamente y practicando actividad física.

Por Mgter. Lurys Horna

La Osteoporosis.

Mejor prevenir hoy, para no lamentar mañana.

Mir N. Islam, Ph.D.



La osteoporosis sigue siendo un desafío para la humanidad como una enfermedad silenciosa e incurable. Esta enfermedad debilitante afecta uno de cada dos mujeres arriba de 50 años de edad y uno de cada 3 hombres después de 65 años. La pérdida de la masa ósea es el primer indicador y se diagnostica usualmente con DEXA o ultrasonometría de los huesos o NTx de la orina.

Los médicos tradicionalmente recetan una clase de droga conocida como bifosfonatos, es importante la vigilancia de los tratamientos y orientar en relación a la no automedicación, por los efectos adversos que conllevan. Básicamente no hay cura ni medida para frenar las horribles consecuencias de esta enfermedad. Por eso es sumamente importante tomar las medidas a edades tempranas para prevenirla.

La buena nutrición y el estilo de la vida sana son los principales componentes de adquirir y mantener una buena salud esquelética. Los profesionales de salud usualmente enfatizan la necesidad de suficiente calcio en la dieta. Pero las investigaciones recientes (http://www.ingenieriadealimentos.com/revdigital/ingenieria_de_alimentos_13.pdf) han revelado un serie de factores que van más allá de consumir solo los lácteos.

Hablando de la dieta, primero es importante incorporar la sal cruda del mar en nuestra dieta. La sal blanca es principalmente cloro de sodio, mientras la sal cruda proporciona una serie de minerales como magnesio, estroncio, silicón, boro, cinc etc. que influye en el metabolismo de los huesos.

En el mercado farmacéutico, hay productos a base de estroncio y suplementos dietéticos incorporando otros minerales. Pero más práctico y económico sería, mezclar la sal cruda del mar con un poco de sal blanca, al preparar los alimentos.

La única ventaja de la sal blanca, es el yodo que se adiciona, compuesto que igualmente se recibe, si se consumen los mariscos, por lo menos, una vez a la semana.

Para una buena absorción de calcio de la dieta, es necesario consumir vitaminas D y K. La vitamina D trabaja más en nivel del intestino mientras la K a nivel de los osteoblastos que forman huesos. Sin suficiente vitamina K, el calcio podría depositarse en las arterias elevando la presión sanguínea y causando problemas cardiacos. En países tropicales, es muy raro tener una deficiencia de vitamina D, porque nuestra piel lo fabrica al exponerse al sol. Pero la vitamina K usualmente viene de los vegetales verdes como la espinaca, hoja de mostaza, lechuga etc.

Recientemente las publicaciones han destacado la importancia de beta glucan que viene de alimentos como avena, cebada y hongos. Según un estudio en España, el ácido amino, glicina tiene una importante función en la formación de los huesos. La más barata fuente de glicina es la gelatina. Otro grupo de componentes importantes son los antioxidantes antiinflamatorios. Eso incluye los condimentos como la cúrcuma, clavo de olor, canela, orégano etc.

Al respecto del estilo de vida, es muy importante hacer los ejercicios particularmente los movimientos contra la gravedad. Caminar, correr, levantar peso, yoga, baile etc son sumamente importantes para la renovación de los huesos. A la edad temprana, las actividades físicas ayudan mucho a fortalecer el esqueleto. Un buen esqueleto sirve como un banco de hueso contra las pérdidas que comienza después de la menopausia. El alcohol, la cafeína y el tabaco tienen efectos negativos en la salud ósea y por eso debemos minimizar el consumo de estos productos.

En conclusión, ya sabemos que aún no hay cura de la osteoporosis. Pero hoy, según nuestra edad, se toman diferentes medidas para prevenir esta enfermedad y no lamentarse mañana.

Invierte en tus huesos: muévelos o piérdelos

El esqueleto es un sistema vivo, se renueva constantemente a lo largo de la vida, pero necesita el estímulo periódico de la actividad física.

Sin ella se deterioran los huesos, al igual que los músculos que no se utilizan. Los niños deben hacer mucho ejercicio, para desarrollar su masa ósea máxima. La mayoría de las personas alcanzan la "masa ósea máxima" a los 20 años. Después de alcanzarla esta permanece estable durante la edad adulta y luego comienza a declinar.

El ejercicio, además de una dieta y un estilo de vida saludable, puede ayudar a preservar la densidad ósea y demorar el proceso que conduce a la osteoporosis.

Otros beneficios, es que al mejorar el equilibrio, la fuerza y la agilidad, el ejercicio ayuda a prevenir las caídas que producen fracturas. Los ejercicios de impacto, como caminar, correr, trotar y ejercicios con pesos ligeros a moderados, son los más adecuados para fortalecer los huesos.

Es preciso consultar a un profesional, el nivel y el tipo de ejercicio más adecuado para cada persona, de manera especial, a las personas que sufren alguna enfermedad o aquellas que no han estado haciendo ejercicio periódicamente.

La moraleja es: nunca es demasiado temprano o demasiado tarde, para comenzar a fortalecer al máximo los huesos.

*Lic. Giancarlo González
Fisioterapeuta*

“CUIDEMOS NUESTRA SALUD, LA OSTEOPOROSIS ES PREVENIBLE”. Por Mgter Ana T. Arosemena de Russo



No se puede andar por la vida sin saber las cosas que corresponden a la salud y más grande error saberlas y no hacerlas...

Si la mente produce pensamientos nobles, alegres y serenos, la posibilidad de que su vida sea alegre, llena de grandes experiencias serán mayores. Se entiende por Salud Mental el funcionamiento completo y armónico de toda la personalidad o sea la capacidad que tiene la persona de funcionar y adaptarse a situaciones de cambio con un mínimo de ansiedad; a la vez que mantiene relaciones aceptables consigo mismo y con la sociedad.

Los valores humanos son aquellos bienes universales que pertenecen a nuestra naturaleza como personas y que, en cierto sentido, nos *humanizan*, porque mejoran nuestra condición de personas y perfeccionan nuestra naturaleza humana. “Es responsabilidad de todos/as cuidar la salud”. Existe una escala de valores, muy conocida pero son nuestras actitudes y prácticas las que nos llevarán a la conservación y logro de esa salud excepcional.

Si hemos fortalecido la propia estima, vamos a lograr la aceptación incondicional de uno mismo con virtudes y defectos, esto implica, por lo tanto, el respeto hacia uno mismo y consecuentemente hacia los demás. La autoestima es el requisito indispensable para las relaciones interpersonales, humanas sanas. El amarse así mismo permite que puedas amar y respetar a los demás, lo que significa que podemos cuidarnos y cuidar a otros.

Los síntomas de autoestima positiva para el cuidado de la salud integral son:

- Asumir responsabilidades con facilidad.
- Estar orgullosa/o de sus logros .
- Afrontar nuevos retos con entusiasmo.
- Utilizar sus medios, oportunidades y capacidades para modificar su vida de manera positiva .
- Quererse y respetarse a sí misma/o y conseguir el aprecio y respeto de quienes le rodean.
- Rechazar toda actitud negativa para la persona misma.
- Expresar sinceridad en toda manifestación de afecto que realiza
- Aceptarse a sí misma/o
- No ser envidiosa/o
- Ser tolerante

Mientras que los síntomas de una autoestima negativa son:

- Despreciar sus dones naturales
- Otras personas influyen con facilidad
- Frustrarse fácilmente
- Sentirse impotente
- Actuar a la defensiva
- Culpar a los demás por sus debilidades
- Mentir frecuentemente
- Nuestra salud es el reflejo de lo que hacemos, pensamos, sentimos, creemos, en fin de los estilos de vida que practicamos y a diario vivimos.

*Boletín No.2. Junio 2011
Edición, diseño y corrección
Mgter. Alcira Tejada Anria
Presidenta de FOSEMO*



Agradecimiento especial

sanofi aventis

La Salud es lo esencial