



212/310 - MUJERES POSMENOPÁUSICAS CON DENSITOMETRÍAS PERIÓDICAS: CARACTERÍSTICAS CLÍNICAS E INGESTA ALIMENTARIA DE CALCIO

M. Grau Calderón^a, M. Márquez Alsina^b, M.J. Sender Palacios^c, M. Vernet Vernet^c y E.M. Salazar Igual^c

^aMédico Residente de Medicina Familiar y Comunitaria; ^cMédico de Familia. Centro de Atención Primaria Terrassa Nord. Barcelona. ^bMédico de Familia. Centro de Atención Primaria Pineda de Mar. Barcelona.

Resumen

Objetivos: Valorar las características clínicas y los hábitos alimentarios, en cuanto a la ingesta de calcio, de mujeres posmenopáusicas a las que se realizaba de forma periódica una densitometría ósea (DMO).

Metodología: Mujeres posmenopáusicas con edad ≥ 55 años, adscritas a un centro de atención primaria urbano, a las que se les había practicado una DMO el año 2012. Se llevó a cabo una revisión de historias clínicas, llamadas telefónicas para la citación de las pacientes y una entrevista presencial para realizar un cuestionario (edad, peso, talla, índice de masa corporal (IMC), edad menopausia, consumo de calcio (leche, yogurt, queso), fracturas previas, fracturas de los padres, tabaquismo, tratamiento crónico con corticoides, consumo de alcohol y ejercicio físico).

Resultados: Muestra de 57 mujeres entrevistadas. Edad: $67,89 \pm 7,46$ años. Edad menopausia: $48,53 \pm 6,29$ años. IMC: $27,64 \pm 3,97\%$. A todas se les realizaba DMO periódicas por densidad mineral ósea disminuida y/u otros factores de riesgo asociados. Diagnóstico de osteoporosis: 39% de las pacientes. Promedio de consumo de calcio por semana: 10 vasos de leche, 8,5 yogures y 5 porciones de queso. En 5 casos no había ningún tipo de ingesta de lácteos ni derivados. Factores de riesgo de osteoporosis: 31,6% antecedentes personales de fracturas, 17,5% antecedentes familiares de fracturas, 31,6% tabaquismo activo, 10,5% tratamiento prolongado con corticoides, 5% consumo excesivo de alcohol. Ejercicio físico: el más practicado era el de caminar y un 24,6% no realizaba ningún tipo de ejercicio.

Conclusiones: El consumo de calcio en esta población fue discretamente menor al recomendado en la literatura, a pesar de que eran mujeres que deberían estar más sensibilizadas en el tema de la osteoporosis, ya que se les realizaba un seguimiento periódico de su densidad mineral ósea. La atención primaria es el ámbito sanitario más adecuado y cercano a la población, para actuar sobre los factores de riesgo modificables de osteoporosis, que afectan a un mayor número de personas: tabaquismo, sedentarismo y bajo consumo de calcio.

Palabras clave: Densitometría. Consumo de calcio. Osteoporosis. Atención primaria.