

Día mundial de la osteoporosis

¡SE ACABARON LAS SORPRESAS!

¿Sabías que cerca del **80% de las mujeres** en la transición a la menopausia experimentarán el **síndrome musculoesquelético de la menopausia**?¹

Este síndrome poco conocido **afectará a su vida**, produciendo síntomas como **dolor corporal**, **inflamación** (p.ej., hombro congelado) y **pérdida de densidad ósea** (osteoporosis).¹

La osteoporosis en España...^{2*}

Tiene una prevalencia del **5,4%**

El **79,2%** de los afectados son mujeres

El **64,5%** de las personas con fractura ósea no estaba previamente diagnosticada de osteoporosis



Provoca **285.000** fracturas anuales

*Datos referentes al 2019.

La **osteoporosis** es una de las principales causas de **dolor crónico** en España³



58,1%
Dolor lumbar



31,5%
Migraña
(y otros dolores de cabeza crónicos)



50,6%
Contracturas musculares



29,2%
Hombro



46,2%
Dolor cervical



27,1%
Desconoce la causa patológica



33%
Artrosis



25,6%
Ciática



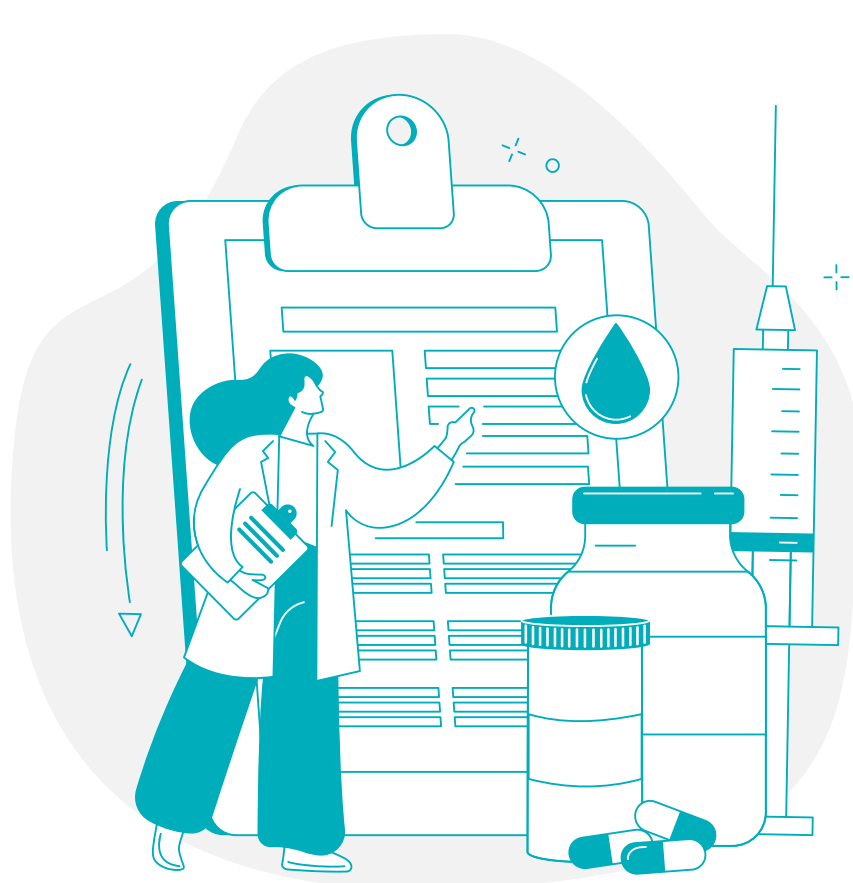
32,9%
Osteoporosis



18,1%
Artritis reumatoide

¡TOMA LA INICIATIVA FRENTE A LA OSTEOPOROSIS!

Protégete^{4**}



Pregunta a tu médico sobre las opciones de tratamiento efectivas

Hasta **70%** de reducción en el riesgo de fractura a través de opciones de tratamiento efectivas



Preven las caídas

10-15% aprox. de las caídas en adultos mayores resultan en fracturas



Sigue un estilo de vida saludable

Alimentación nutritiva rica en calcio, proteína, vitamina D y ejercicio físico apoyan al tratamiento



**Imagen adaptada de la infografía "Protégete contra la osteoporosis y las fracturas".⁴

1. Wright VJ, Schwartzman JD, Itinoco R, Wittstein J. The musculoskeletal syndrome of menopause. *Climacteric*. 2024;27(5):466-472; 2. Kanis JA, Norton N, Harvey NC, Jacobson T, Johansson H, Lorentzon M, et al. SCOPE 2021: A new scorecard for osteoporosis in Europe. *Arch Osteoporos*. 2021;16(1):82; 3. Barómetro del dolor crónico asociado a la osteoporosis. Análisis de la situación del impacto del dolor crónico en España. Observatorio del dolor y Fundación Grünenthal España; 2024; 4. Protégete contra la osteoporosis y las fracturas. International Osteoporosis Foundation. [Citado 11 sep 2024]. Disponible en: https://www.osteoporosis.foundation/sites/IOFbonehealth/files/2019-06/2016_ProtectYourself_Infographic_Spanish.pdf.