

Setembre 2020

Un cop d'ull al Consorci Sanitari del Maresme

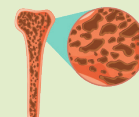
CONSORCI SANITARI
DEL MARESME



Ana Lafont, Mònica Coll i Núria Segalés són les tres metgesses especialistes de la Unitat de Reumatologia i tracten els pacients d'osteoporosi que es visiten als centres del Consorci. Realitzen més de 1.500 densitometries cada any.



700 maresmencs són diagnosticats cada any d'osteoporosi (disminució de la resistència dels ossos)



Antonia de Paco (67 anys): "Em cuido, em medico i convisc bastant bé amb l'osteoporosi"



Arran d'una fractura sense caiguda que vaig tenir en el peu fa uns deu anys, em van fer una densitometria i em van dir que havia perdut molta massa òssia. Els metges sempre m'han dit que sóc el prototip de dona que pateix aquesta malaltia, ja que poc després dels cinquanta anys vaig tenir la menopausa i sóc bastant prima.

Sempre he seguit els consells dels professionals: prendre el sol, augmentar la ingesta de calci, fer una mica d'exercici, etc.

El 2014 vaig començar a prendre medicació específica per l'osteoporosi i, si no fos perquè em medico, ni recordaria que pateixo aquesta malaltia, ja que no tinc cap dolor i, per sort, no he patit cap fractura més. Així que he de dir que ho porto bastant bé i que és possible conviure amb l'osteoporosi.

3,5 milions

de persones pateixen osteoporosi a Espanya i més de 200 milions a tot el món.

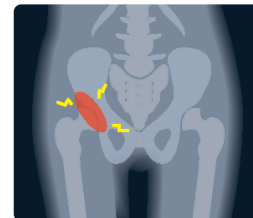
4 de cada 5 pacients són dones



1,3 milions

de fractures de vèrtebres, maluc i canell són causades per l'osteoporosi cada any al món.

Sobretot es produeixen en gent gran i són una de les principals causes de mortalitat i discapacitat en la tercera edat.



Cuida la teva salut... i consulta al teu metge si ets una dona postmenopàusica o de més de 65 anys que has patit fractures amb cops no molt forts. Les mesures de prevenció són:



Dieta rica en calci



Suplements de vitamina D



Realitzar exercici físic diari



Mantenir el pes corporal



Evitar el consum de tabac, alcohol i cafeïna



Sabies que... cada tres segons es produeix, al nostre país, una fractura òssia a causa d'una osteoporosi?



Malaltia silenciosa

L'osteoporosi no causa dolor i és una de les malalties més infradiagnosticades.



El **80%** de les persones que pateixen una fractura osteoporòtica no estan diagnosticades ni tractades.



A prop teu

www.csdm.cat
Tel. 93 741 77 00
comunicacio@csdm.cat

1.819 professionals | 13 centres

Tots els nivells d'atenció sanitària:

- 3 centres d'atenció primària + 5 consultoris locals
- 1 hospital d'aguts
- 1 hospital sociosanitari
- 1 residència geriàtrica assistida
- 1 centre especialitzat en salut mental

I també:

- Neonatologia
- Hospitalització i atenció a domicili
- Hospitals de dia (120 places)
- Programa pacient expert
- Cures pal·liatives i PADES