



Pela saúde dos seus ossos

OSTEOPOROSE

A osteoporose surge de forma silenciosa e deixa os ossos frágeis: muitas vezes, só uma fractura a denuncia. A boa notícia é que é possível tratar e, sobretudo, prevenir.

O QUE É A OSTEOPOROSE?

A osteoporose é uma doença que afecta os ossos, tornando-os mais finos e frágeis. À letra significa “ossos porosos”.

Ocorre sobretudo nas pessoas idosas, homens ou mulheres. Não é, no entanto, uma consequência inevitável do envelhecimento. As mulheres, após a menopausa, são mais vulneráveis.

COMO SE MANIFESTA?

A osteoporose evolui sem sintomas. Com frequência, só é descoberta na sequência de uma fractura, embora possam ter ocorrido outras sem quaisquer sinais.

Numa fase adiantada podem surgir:

- **Alterações na forma do corpo** - a altura diminui, a parte de cima das costas torna-se arredondada, a cabeça e os ombros inclinam-se para a frente, a cintura fica mais larga e o abdómen mais proeminente
- **Dor intensa nas costas** - aguda, se causada por uma fractura ou traumatismo, ou crónica, se resultar do esforço a que são sujeitos músculos e ligamentos
- **Fracturas** provocadas mesmo por traumatismos ligeiros.

QUAIS AS CONSEQUÊNCIAS?

O maior risco da osteoporose é uma fractura. A anca (colo do fémur), a coluna e os pulsos são as partes do corpo mais vulneráveis. As fracturas nas vértebras são muito dolorosas e causam deformidade, enquanto as da anca podem obrigar a cirurgia e condicionar os movimentos, pondo em causa a capacidade de manter uma vida autónoma.

COMO SE TRATA?

A osteoporose não tem cura mas é controlável. O seu tratamento envolve a combinação de medicamentos com funções diferentes:

- Medicamentos para aumentar a massa óssea - aumentam a quantidade de osso, tornando-o mais forte, mas não melhoram a dor ou outros sintomas.
- Medicamentos para controlar a dor.
- Suplementos de cálcio e vitamina D - quando a alimentação não fornece a quantidade necessária destes nutrientes.

Os efeitos dos medicamentos são tão silenciosos como a osteoporose, pelo que pode ser tentado a abandonar o tratamento. Mas não deve fazê-lo, deve cumpri-lo conforme as indicações médicas.

ALÉM DOS MEDICAMENTOS?

O tratamento da osteoporose visa prevenir o risco de fractura. Para tal é igualmente importante manter uma postura corporal correcta e evitar quedas, adoptando cuidados pessoais e adaptando o ambiente.

São precisos **5 passos** para promover a saúde dos seus ossos:

1. **ALIMENTAÇÃO** - ingestão de alimentos fornecedores de cálcio (como leite e derivados e espinafres) e vitamina D presente nos peixes gordos como a sardinha, salmão e o atum
2. **EXERCÍCIO FÍSICO** - caminhar, nadar e pedalar fortalecem ossos e músculos
3. **DEIXAR DE FUMAR** e limitar o consumo de álcool e cafeína
4. **ESTAR INFORMADO** procurando aconselhamento junto de profissionais de saúde
5. **AVALIAR** a saúde dos ossos.

COM A AJUDA DESTA FARMÁCIA

Esta farmácia é um local de aconselhamento privilegiado sobre osteoporose que tanto impacto tem na qualidade de vida. Aqui encontra informação rigorosa sobre sintomas e consequências, bem como sobre o tratamento e a prevenção. Porque nunca é tarde demais para tratar nem cedo demais para prevenir. Informe-se, aconselhe-se e actue: os seus ossos agradecem.