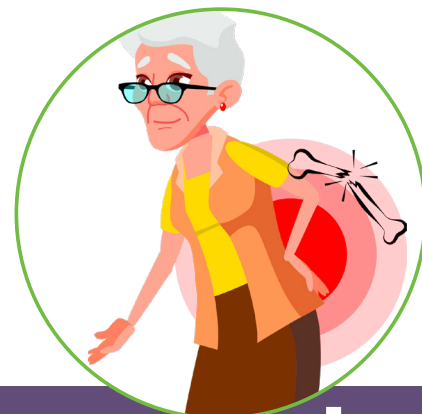


Por:
Santiago Estrada M.D
Especialista en Microbiología y Parasitología Médicas
Director general
Laboratorio Clínico VID

Dahyanna Andrea Díaz Ospina M.D
Médica general
Laboratorio Clínico VID



Aprenda
sobre:

osteoporosis

1. ¿Qué es la osteoporosis?

La osteoporosis es una enfermedad común en la cual los huesos pierden parte de los minerales que los componen y se debilitan, contribuyendo al aumento del riesgo de fracturas.

Aunque la enfermedad puede presentarse a cualquier edad y afecta tanto hombres como a mujeres, la mayoría de los casos son en las mujeres y son más frecuentes a medida que se envejecen.

2. ¿Cómo se manifiesta?

En las etapas iniciales, la osteoporosis no produce ningún síntoma, por lo que se considera una “enfermedad silenciosa”. Sin embargo, con el paso del tiempo los huesos pierden densidad, se adelgazan y se debilitan produciendo:

- Fractura de cualquier hueso inclusive con traumas leves.
- Postura encorvada.
- Pérdida de la estatura con el transcurso del tiempo.

3. ¿Cuál es la causa de la osteoporosis?

La causa exacta de por qué da la osteoporosis no se conoce, pero sí se sabe que existen muchos factores que aumentan el riesgo para que se presente. Estos factores se dividen en dos tipos: los modificables y los no modificables.

Dentro de los NO modificables podemos mencionar:

- La edad, como se mencionó, el riesgo de tener osteoporosis aumenta con la edad. Se dice que después de los 50 años, 1 de

cada 2 mujeres y 1 de cada 6 hombres sufrirán una fractura relacionada con la osteoporosis en algún momento de sus vidas.

- La etnia; las mujeres de etnia blanca y de origen asiático corren un riesgo mayor de osteoporosis. Mientras que las mujeres afroamericanas y las de origen hispano o latino corren un menor riesgo.
- Antecedentes familiares; la osteoporosis ocurre con frecuencia en miembros de la misma familia.
- Ser mujer; las mujeres tienen mayor probabilidad de tener osteoporosis y principalmente en la posmenopausia.

Factores que se pueden modificar y de esta forma prevenir, en alguna medida, que la aparezca la osteoporosis:



- El alcohol en exceso puede causar pérdida de la masa del hueso y aumentar el riesgo de fracturas.
- Una alimentación baja en calcio y en vitamina D es un factor que favorece la probabilidad de tener osteoporosis.
- Los medicamentos. Algunos medicamentos aumentan el riesgo de tener pérdida de hueso (consulte con su médico).

- La inactividad física. La falta de ejercicio o el mantenerse inactivo durante periodos largos de tiempo, puede aumentar la probabilidad de tener osteoporosis. Al igual que los músculos, los huesos se hacen más fuertes o se mantienen fuertes con el ejercicio regular.
- Fumar. El cigarrillo puede favorecer que el cuerpo no asimile el calcio de la dieta, lo que puede causar pérdida de la masa ósea y fragilidad de los huesos.
- Peso corporal. Estar demasiado delgado aumenta la probabilidad de tener osteoporosis.



4. ¿Cómo se diagnostica?

El diagnóstico se hace mediante una prueba indolora llamada densitometría ósea. Esta prueba evalúa principalmente los huesos de las muñecas, columna y cadera; con ella además, se puede determinar la probabilidad de fractura de un hueso, la fuerza de los mismos y el seguimiento al tratamiento para definir si este sí está fortaleciendo los huesos.

5. ¿Cómo se trata?

Es obligatorio que el tratamiento se haga bajo supervisión médica, ya que dependiendo de la condición de cada persona, se formulará el más adecuado. Sin embargo, una dieta rica en calcio

y vitamina D es fundamental, junto con actividad física como caminar, bailar y levantar pesas entre otros. (Ver pregunta 8).

6. ¿Cuándo consultar?

Si es mujer y cree tener factores de riesgo para desarrollar osteoporosis (ver pregunta 3), debe consultar con el médico para que sea él quien le ordene estudios para el diagnóstico de osteoporosis (ver pregunta 4) y será él quien ordenará un plan de tratamiento y seguimiento según la historia de riesgo.

7. ¿Cómo se previene?

La prevención de la osteoporosis incluye:

- Una alimentación balanceada rica en calcio y en vitamina D (se recomienda visitar un nutricionista).
- Diseñar un plan de ejercicio diario (caminar, hacer senderismo, correr o trotar, subir las escaleras, levantar pesas, jugar al tenis, bailar).
- Mantener un estilo de vida saludable (ver carta 22).
- Seguir las indicaciones médicas con respecto a los medicamentos que ayuden a prevenir y tratar la enfermedad. (ver pregunta 5).



8. ¿Si ya tiene osteoporosis, qué debe hacer para evitar fracturarse?

Además de cumplir cuidadosamente las recomendaciones del médico y las medidas para evitar mayor osteoporosis; lo más importante es evitar las caídas. Para esto es importante conocer que las principales causa de caídas son:

- Los problemas con la visión.
- Problemas con el equilibrio.
- Algunas enfermedades que afectan la capacidad de caminar.
- Algunos tipos de medicamentos, tales como las pastillas para dormir.

Recomendaciones para evitar las caídas fuera de la casa:

- Usar un bastón o un caminador.
- Usar zapatos con suela de goma para no resbalarse.
- Caminar en la hierba cuando la acera esté resbaladiza.

Recomendaciones para evitar las caídas dentro de la casa:

- Mantener las habitaciones en orden y no dejar cosas tiradas en el suelo.
- No usar tapetes en ninguna parte de la casa.

- Usar zapatos bajitos.
- No caminar en calcetines, medias ni zapatillas (pantuflos).
- Asegurarse de que las escaleras estén bien iluminadas y tengan pasamanos en ambos lados.
- Instalar pasamanos en el baño cerca de la bañera, de la ducha y del inodoro.
- Usar tapete de caucho en la ducha o la bañera.
- Mantener una linterna junto a la cama.
- No caminar en la oscuridad.
- Iluminar la casa y las habitaciones.
- Usar un teléfono inalámbrico que pueda llevar consigo para que no tenga que correr a responderlo cuando suene y también para usarlo en caso de caerse.



Lecturas recomendadas

- Mantenga los huesos sanos toda la vida. Información básica de salud para usted y su familia. Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel. Publicación NIH No. 14-7847-S julio de 2014.
- The U.S. Preventive Services Task Force (USPSTF): The Guide to Clinical Preventive Services 2014

Páginas consultadas en la web

- <https://www.bones.nih.gov/health-info/bone-osteoporosis/overview>
- <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/osteoporosis/diagnosis-treatment/drc-20351974>
- <https://www.rheumatology.org/I-Am-A-Patient-Caregiver/Diseases-Conditions/Osteoporosis>
- <http://www.aaos.org>.
- <https://www.asbmr.org/Default.aspx>

Ilustraciones tomadas de: www.ingimage.com

