

## LA OSTEOPOROSIS

La osteoporosis es una enfermedad en la que se reducen la cantidad y calidad óseas, lo que produce una fragilidad de los huesos y un aumento del riesgo de presentar fracturas. La principal consecuencia de la osteoporosis es la fractura, que se manifiesta principalmente en la columna (vértebras), la muñeca (antebrazo) y la cadera (cuello de fémur). En muchos casos la pérdida ósea es gradual y no hay síntomas previos hasta que la enfermedad está avanzada. Una osteoporosis establecida se acompaña de fracturas, deformidades y dolores agudos y crónicos. Una vez que una persona ha padecido una fractura osteoporótica es poco probable que recupere plenamente la salud, lo que implica menor calidad de vida. Sin embargo, si se diagnostica precozmente, la osteoporosis puede detenerse y, en algunos casos invertirse el proceso mediante medicaciones e intervenciones relativamente sencillas.

Conocer los factores de riesgo es vital para orientar a las personas de alto riesgo hacia mediciones de densidad mineral ósea (densitometría) y la realización de medidas preventivas. La densitometría puede utilizarse para evaluar el riesgo de fractura, confirmar un diagnóstico de osteoporosis y controlar los efectos del tratamiento.

## FACTORES DE RIESGO DE OSTEOPOROSIS

Los principales factores de riesgo de la osteoporosis son:

- Edad avanzada y sexo femenino
- Historia familiar de osteoporosis
- Estructura corporal pequeña y delgada
- Menopausia prematura, o la falta de menstruación por muchos meses cuando joven
- Dieta baja en calcio
- Estilo de vida poco activo
- Fumar o tomar bebidas alcohólicas en exceso
- Uso prolongado de ciertos medicamentos como los corticoides y dosis excesivas de hormonas tiroideas

---

## PREVENCIÓN

Existen medidas eficaces para disminuir la pérdida de hueso y prevenir posibles fracturas.

**Una buena nutrición es esencial** para desarrollar huesos sanos. Aunque está demostrado que el calcio tiene un efecto beneficioso para la salud de los huesos a todas las edades, en muchas personas la ingesta de calcio está por debajo de los niveles recomendados (1000-1500 mg al día). La manera óptima de alcanzar la ingesta adecuada de calcio es una dieta equilibrada con productos lácteos. Además, la deficiencia de vitamina D es frecuente en personas de edad avanzada y favorece el riesgo de fractura. La exposición regular a la luz solar, el consumo de alimentos ricos en esta vitamina y, caso necesario, suplementos vitamínicos son aconsejables.

**Ejercicio:** comenzar de jóvenes para obtener los mejores resultados. La actividad física en la niñez y adolescencia está relacionada positivamente con la densidad ósea. A las personas de edad avanzada que han sufrido una cierta pérdida ósea puede beneficiarles un programa apropiado de ejercicios que estimula formación y fortaleza del hueso. El beneficio principal de un programa de ejercicio es aumentar la resistencia muscular lo que ayuda a evitar las caídas.

**Evitar las caídas:** Las caídas son comunes en ancianos y entre sus consecuencias figuran la muerte, traumatismos, fracturas y hospitalizaciones prolongadas. Los tres factores que más predisponen a las caídas son la debilidad de los músculos de la cadera, la mayor inestabilidad y el consumo excesivo e inapropiado de medicamentos (sedantes, hipotensores etc.) La visión es particularmente importante para el equilibrio y la estabilidad de las personas ancianas.

**Medicamentos.** Se dispone actualmente de diversas medicaciones contra la osteoporosis: calcio, vitamina D, terapia hormonal sustitutiva (estrógenos), Moduladores selectivos de los receptores de estrógenos (raloxifeno), difosfonatos (etidronato, alendronato, risendronato) y calcitonina. Sin embargo, las pruebas de la eficacia de estas medicaciones en la reducción del riesgo de fractura varían considerablemente. Por eso, en cada caso, el médico debe determinar el tratamiento más apropiado.

---

*Dr. Manuel Muñoz Torres, endocrinólogo*