

OSTEOPOROSIS

¿Qué es y a qué se debe la Osteoporosis?

La osteoporosis es un proceso caracterizado por la disminución de la densidad mineral ósea y una alteración de la arquitectura del tejido del hueso, es un trastorno que debilita los huesos haciéndolos más débiles y porosos (de ahí el nombre de osteoporosis).

El hueso es un tejido vivo que está en constante remodelación con formación y resorción del mismo; es un proceso de renovación continuo que evita las lesiones y facilita la adaptación a las necesidades mecánicas del hueso de cada momento. Se podría decir que la osteoporosis sería aquél proceso en el que la resorción ósea es mayor que la formación de hueso y por lo tanto presenta un hueso más frágil susceptible de sufrir fracturas o presentar dolor crónico por sobrecarga o secundario a deformidades.

¿Qué factores favorecen la osteoporosis?

Entre los principales factores favorecedores destacan:

- 1.- La predisposición genética, de tal forma que si los padres o abuelos la sufrieron, los hijos deberían examinarse desde los 50 años.
- 2.- El sexo femenino y la menopausia, ya que la pérdida de calcio se acelera con ciertos cambios hormonales, de tal forma que el riesgo es aún mayor si la menstruación se pierde antes de los 50 años.
- 3.- Algunas enfermedades endocrinológicas (hormonales) poco frecuentes o el tratamiento prolongado con determinados medicamentos como los corticoides.
- 4.- Algunos hábitos personales como son la vida sedentaria, la alimentación inadecuada y el consumo de alcohol y tabaco.

¿Cómo se puede prevenir la osteoporosis?

Evitando aquellos factores favorecedores de la misma, eliminando el tabaco, el alcohol y determinados fármacos.

Tomar una dieta rica en calcio con alimentos como la leche y derivados lácteos aunque sean descremados. Esta alimentación es importante sobre todo en la infancia y la juventud, momento en el que los huesos adquieren su mayor consistencia.

Realizar ejercicio de forma regular o pasear cada día una hora.

¿Cuáles son las consecuencias fundamentales de la osteoporosis?

La principal y más importante consecuencia de esta enfermedad es la Fractura del Hueso. Antes de la fractura la osteoporosis provoca muy pocos síntomas, hay que destacar que los dolores osteoarticulares que con frecuencia experimenta la mujer perimenopáusica se deben atribuir en la mayoría de los casos a causas distintas a la Osteoporosis, no teniendo éstos relación con la pérdida de densidad ósea.

Entre las fracturas más frecuentes se encuentran como consecuencia de la osteoporosis destacan las de cadera, las de las vértebras y las de muñeca.

Para hacernos una idea de la importancia de la osteoporosis en España, sólo decir que aproximadamente en nuestro país es causa de unas 500.000 fracturas al año, de las

cuales una gran proporción corresponde a la cadera; estas fracturas de cadera conllevan una mortalidad del 30% en el primer año, es decir, estadísticamente casi 1 de cada 3 pacientes que se rompen la cadera fallecen durante el primer año y además un tercio de los supervivientes quedan imposibilitados para una vida independiente.

Las fracturas vertebrales producen un dolor muy intenso que obliga en ocasiones a un reposo absoluto en la cama, con el trastorno y deterioro en la calidad de vida que eso supone y dejando como consecuencia deformidades tales como disminución de la talla y “joroba”.

La fractura de muñeca supone un tratamiento prolongado con inmovilización con escayola o incluso cirugía con un elevado índice de limitación funcional, deformidad e incluso dolor tras un tratamiento correcto.

¿Cómo podemos prevenir las Fracturas?

La principal prevención debería ir encaminada a hacer un diagnóstico precoz de la Osteoporosis, así como evitar aquellos factores favorecedores de la misma.

Otra prevención estaría en el hecho de evitar las caídas, aunque es posible que los huesos sean tan frágiles que se rompan incluso sin golpes ni caídas. Las caídas se pueden prevenir prestando atención a:

- Defectos visuales: Corregirlos con revisiones oftalmológicas periódicas.
- La iluminación en el hogar: Luz adecuada en casa que compense la disminución de agudeza visual.
- Los psicofármacos y el alcohol: Pueden provocar pérdida de reflejos, disminución de fuerza muscular, vértigos y mareos, dificultad en el equilibrio, etc.
- El calzado: Usar zapatos cómodos, con tacón ancho, que no resbalen ni se peguen demasiado al suelo y que sujeten bien el pie.
- Los suelos: Retirar las alfombras así como los cables u otros objetos con los que se pueda tropezar. Evitar el encerado.
- El baño: Colocar barras de sujeción y materiales antideslizantes en la bañera.

¿Por qué es importante el diagnóstico precoz de la Osteoporosis?

Un diagnóstico precoz es primordial para prevenir las fracturas, de tal forma que si la enfermedad se detecta cuando ya ha habido fracturas, el tratamiento se complica puesto que no se consigue revertir totalmente el proceso y se pueden producir más fracturas, aunque a pesar de ello sigue siendo eficaz.

Las personas con factores de riesgo deben controlar si la resistencia de sus huesos está por debajo de lo normal para su edad.

¿Cómo se puede detectar la Osteoporosis?

Para conocer la resistencia de los huesos, lo mejor es someterse a una Densitometría Ósea: Se trata de una prueba con rayos X que mide el contenido de calcio en los huesos y que por lo tanto no provoca molestias a la persona.

Además de facilitarnos el diagnóstico, la Densitometría nos permite hacer un seguimiento y valorar la respuesta que se está teniendo al tratamiento recibido.

Se ha demostrado que los resultados de la Densitometría se relacionan con la probabilidad de sufrir fracturas.

¿Qué debemos hacer para tratar la Osteoporosis con la mayor garantía?

Actualmente existen medicamentos eficaces con escasos efectos secundarios, que para conseguir un resultado óptimo se deben tomar con regularidad durante largo tiempo. Nunca se debe abandonar el tratamiento sin la autorización del médico.