

Puesta al día

Que es la Osteoporosis



© Can Stock Photo - csp25049893

La osteoporosis es una enfermedad crónica del sistema esquelético caracterizada por la pérdida de densidad ósea y por el deterioro de la microarquitectura del hueso, que compromete la resistencia del mismo.

Es muy frecuente en los adultos mayores, en la cual los huesos se debilitan, disminuyen su densidad ósea, y se vuelven más frágiles, aumentando así su riesgo de sufrir fracturas ante mínimos traumatismos o incluso en casos severos sin ellos.

La prevalencia de la osteoporosis aumenta con la edad, siendo mas frecuente a partir de los 65 años.

Si bien puede afectar tanto a mujeres como a hombres, es mas frecuente en las mujeres y sobretodo en la post menopausia, debido a que los estrógenos cumplen un rol protector en la mujer, y los mismos se encuentran francamente disminuidos durante esta etapa.

La osteopenia es la disminución de la densidad ósea, sin llegar a ser osteoporosis.

La consecuencia más temida de la osteoporosis es la **fractura**, entre las cuales la más peligrosa es la de cadera, que conlleva en sí mismo un aumento en la morbi mortalidad de quienes la padecen, como también una disminución y en algunos casos pérdida de la independencia y la autonomía.

Otras fracturas también tienen relevancia clínica como ser las fracturas vertebrales que en su mayoría son asintomáticas y provocan principalmente deformidades en la columna vertebral, pérdida de altura, cifosis (postura agachada o jorobada), estas “deformidades” con el tiempo generan dolores crónicos osteomusculares así como un **mayor riesgo de caídas** ya que al alterar la postura “normal” se altera el equilibrio del cuerpo.

Tipos de osteoporosis,

1. **Osteoporosis primaria:** es el tipo de osteoporosis mas frecuente, se encuentra relacionada a la edad, y es mas frecuente por lo tanto en mujeres post menopáusicas y

en hombres de edad avanzada. Afecta principalmente a los cuerpos vertebrales y al cuello del fémur (cadera).

2. **Osteoporosis secundaria:** en este caso la osteoporosis es secundaria a otra patología ya sea por la patología en sí misma o por la medicación que requiere para su tratamiento, por ejemplo enfermedades autoinmunes que requieren de tratamientos prolongados y crónicos con corticoides.



¿Cómo se diagnostica la Osteoporosis?

En los pacientes con osteoporosis los análisis de laboratorio suelen ser normales.

Los estudios por imágenes que pueden mostrar la presencia de la misma son la radiografía (Rx) y la Densitometría Mineral Ósea (DMO)

La radiografía tiene muy poca sensibilidad para detectar la osteoporosis, es decir, puede haber una Rx normal, aún cuando el paciente tiene la enfermedad, sin embargo es muy útil para detectar pequeñas fracturas vertebrales que dan como resultado una forma característica de los cuerpos vertebrales.

La DMO es también una prueba radiológica que emite rayos X y mide la masa ósea.

Ésta prueba es la que define el diagnóstico de la osteoporosis, al medir la masa ósea es un buen predictor del riesgo de fractura, sin embargo en casos de artrosis grave de columna, la DMO puede resultar normal, en estos casos su médico deberá evaluar la necesidad de realizar una radiografía previamente para cuantificar el grado de artrosis y así determinar la utilidad de la DMO, ya que si la artrosis de columna es severa, la DMO no será útil.

La DMO suele realizarse de la columna lumbar en los primeros años luego de la menopausia y de la columna lumbar y cuello del fémur después de los 65 años.



¿Quiénes deben realizarse DMO y cuándo?

La mayoría de las asociaciones y entidades científicas más reconocidas coinciden en que el rastreo de osteoporosis debe realizarse a través de la **DMO a partir de los 65 años de edad en mujeres SIN factores de riesgo para osteoporosis.**

Debiendo realizarse **antes de los 65 años en aquellas mujeres CON factores de riesgo**, en estos casos la edad para el rastreo dependerá del factor de riesgo de la persona, el cual deberá ser evaluado por el médico.

En cuanto al **rastreo de osteoporosis en hombres**, las recomendaciones están divididas, algunas asociaciones coinciden en que NO hay evidencia científica suficiente que demuestre el beneficio de realizar DMO en **hombres sanos**, mientras que otras recomiendan realizar la DMO a los hombres mayores de 70 años

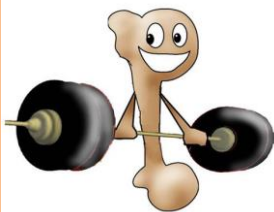


Factores de riesgo para el desarrollo de osteoporosis.

Es importante destacar, que en los últimos años ha aumentado la expectativa de vida de las personas, y que al ser la osteoporosis una enfermedad que afecta principalmente a personas mayores, cada vez será mas frecuente, sin embargo si bien hay personas que tienen mas riesgo de desarrollar la enfermedad ya sea por antecedentes familiares de osteoporosis precoz o fármacos que deben tomar para tratar otras patologías, también hay muchos factores que podemos modificar para evitar o retrasar su aparición e incluso sus complicaciones (fracturas).

Entre los factores de riesgo se encuentran:

- Edad
- Sexo femenino
- Menopausia temprana (antes de los 45 años)
- Tratamiento con corticoides diarios durante al menos un año.
- Antecedente personal de fractura patológica (aquella fractura que ocurre ante un mínimo traumatismo)
- Antecedente familiar de primer grado de osteoporosis a edad temprana.
- Bajo peso
- Tabaquismo
- Sedentarismo (falta de actividad física)
- Inmovilización prolongada
- Dieta pobre en calcio, exceso de café, alcohol
- Otras patologías: Artritis reumatoidea, hipotiroidismo, insuficiencia renal crónica.



¿Cómo podemos prevenir la Osteoporosis?

Hay muchos hábitos que podemos cambiar y otros incorporar para evitar o retrasar la aparición de la osteoporosis, entre ellos:



Si fuma, busque ayuda para dejar de fumar: fumar acelera la pérdida de la densidad ósea. Las personas que fuman tienen aumentado el riesgo de fractura.



Evite el consumo excesivo de alcohol y café



Realice actividad física: el ejercicio físico aumenta la densidad ósea, además al mejorar la tonicidad muscular y el equilibrio, disminuye el riesgo de caídas. Se recomienda realizar actividad física al menos 3 veces por semana durante 30 minutos. La actividad física más recomendada es aquella que alterna ejercicios de fuerza (pesetas, mancuernas) y ejercicio aeróbico de bajo impacto (bailar, caminar)



Ingesta adecuada de calcio: el calcio puede ser incorporado a través de los alimentos, sin ser necesarios los suplementos para la prevención de la osteoporosis. El calcio no sólo se encuentra en los lácteos como la leche, el yogurt, el queso, sino también en semillas de sésamo, chía, almendras, higos secos, vegetales como el brócoli, la espinaca, acelga.



Vitamina D: interviene en la absorción del calcio y juega un rol importante en la salud ósea y la fuerza muscular. En el ser humano la mayor fuente de Vitamina D es la exposición solar, algunos alimentos ricos en vitamina D son la caballa, salmón y aceites de pescado.



Tratamiento

Actualmente son muchos los fármacos disponibles para el tratamiento de la osteoporosis, que permiten al médico y al paciente evaluar el grado de tolerancia y poder modificar las indicaciones.

El tratamiento NO farmacológico se basa en las mismas medidas recomendadas para la prevención (evitar el tabaco, realizar actividad física, exposición solar, ingesta adecuada de calcio), el tratamiento farmacológico será evaluado por el médico según tipo de osteoporosis, presencia de otras patologías, tolerancia a los fármacos, características de cada individuo, entre otros factores.



Prevención de fracturas

Cuando hablamos de prevención de fracturas, una de las medidas más importantes son aquellas que tienden a **disminuir el riesgo de caídas** como ser:

- Realice actividades que mejoren su equilibrio y tonicidad como ser Tai chi, yoga. Se desaconsejan las actividades de alto impacto como aquellas que impliquen saltos, rebotes, giros, torsiones de columna.
- Evalúe y evite riesgos en el hogar: evite alfombras pequeñas, instale barrales de baño para la bañera, utilice siempre alfombra antideslizante al ducharse, tenga encendida una luz tenue que le permita visualizar el camino si se levanta de noche.
- Utilice calzado con suelas que no resbalen.
- Evite levantar cosas pesadas, o que pudieran alterar su equilibrio.
- Realice el control de su vista y audición para evitar accidentes.
- Evite el uso de psicofármacos como ser las benzodiazepinas (clonazepam, alprazolam, lorazepam), consulte con su médico si alguna de las medicaciones que toma puede aumentar su riesgo de caídas.

El aumento en la expectativa de vida de la población general, pone a la osteoporosis en una enfermedad en aumento a nivel mundial, los médicos deben informar sobre todas las medidas generales para prevenir o retrasar su aparición así como los tratamientos disponibles con la mejor evidencia científica para evitar la progresión de la misma.