



Consejos para prevenir y abordar la osteoporosis

La epidemia silenciosa

Los huesos humanos no son estructuras muertas. Están formados por un tejido vivo y dinámico, compuesto por proteínas y sales de calcio, en el que se van alternando procesos de formación de hueso nuevo y destrucción del viejo. Éstos vienen regulados por distintos factores que hacen que, en condiciones normales, exista un equilibrio que los mantiene fuertes, sanos, duros y resistentes a los golpes y traumatismos. La osteoporosis se presenta cuando este equilibrio se rompe y se forma menos hueso del que se destruye. Esto puede ocurrir por múltiples causas, como, por ejemplo, déficit de calcio, disminución de los niveles de estrógeno en el caso de las mujeres o de testosterona en el caso de los hombres. Por lo general, la pérdida ocurre de manera gradual en un periodo de años y, muchas veces, la persona sufrirá una fractura antes de darse cuenta de la presencia de la enfermedad, por eso se la conoce como la epidemia silenciosa. Hoy afecta a cerca de 3 millones de españoles, mayoritariamente mujeres, y se trata de una patología que se puede prevenir o retardar en la mayoría de los casos con una adecuada alimentación y con hábitos de vida saludables.



Recomendaciones

1 COMO NORMA GENERAL, PARA MANTENER UNA ESTRUCTURA ÓSEA DE CALIDAD debe procurar un aporte constante a su organismo de calcio y de vitamina D, que ayuda a absorber el calcio. Esto se consigue fundamentalmente a través de la alimentación, consumiendo frecuentemente alimentos como la leche y sus derivados, vegetales de hojas verdes, frutos secos y pescados azules, etc.

2 EN OCASIONES PUEDE SER RECOMENDABLE COMPLEMENTAR LA DIETA con productos que podrá recomendarle su farmacéutico. Y sólo en determinados casos de déficit óseo diagnosticado el médico prescribirá medicamentos específicos para ello.

3 EVITE EL CONSUMO EXCESIVO DE SAL, pues este condimento favorece la eliminación de calcio por la orina.

4 LAS RADIACIONES SOLARES AYUDAN A LA OBTENCIÓN DE VITAMINA D. Por tanto, es recomendable tomar el sol, eso sí, con moderación para evitar problemas en la piel.

5 EL EJERCICIO REGULAR PUEDE AYUDAR A REDUCIR la probabilidad de fracturas óseas en personas con osteoporosis. Por tanto, si es su caso, podrá realizar ejercicios de resistencia (pesas), equilibrio (yoga) y soporte de peso (caminar), pues le ayudarán a mejorar el tono de sus músculos y tendones, lo que favorecerá el depósito de calcio en sus huesos.

6 SUSPENDA HÁBITOS POCO SALUDABLES. Restrinja el consumo de alcohol, ya que éste puede causar daño a sus huesos y ponerle en riesgo de sufrir caídas. Evite fumar; el tabaco

produce un efecto tóxico directo sobre el hueso. Además, si es usted mujer debe saber que el tabaco está asociado a menopausia precoz al disminuir las concentraciones de estrógenos.

7 TRATE DE EVITAR LAS CAÍDAS, POSIBLES CAUSANTES DE FRACTURAS. Para ello le recomendamos usar calzado adecuado (cómodo, antideslizante y estable), eliminar posibles obstáculos domésticos a su paso (alfombras, etc.), utilizar ayudas para la estabilidad (bastones para caminar, barras de baño, etc.) e iluminar adecuadamente su entorno.

8 EXISTEN MUCHOS MEDICAMENTOS QUE PUEDEN PROVOCAR SOMNOLENCIA y, por tanto, afectar a la estabilidad y el equilibrio. Si usted padece osteoporosis, consulte a su farmacéutico, que sabrá orientarle sobre el uso adecuado de estos medicamentos para minimizar el riesgo de caídas.

9 SI ESTÁ EN TRATAMIENTO CON CORTICOIDES hágase saber a su médico o farmacéutico, pues su empleo crónico está asociado con el desarrollo de osteoporosis, tanto en hombres como en mujeres y a cualquier edad.

10 SI ESTÁ EN TRATAMIENTO CON MEDICAMENTOS PARA LA OSTEOPOROSIS siga un estricto cumplimiento del mismo, pues de este modo evitará recaídas. Recuerde que el consumo de productos enriquecidos con calcio nunca debe sustituir a su tratamiento farmacológico.

Preguntas frecuentes

¿Cómo puede ser que mi madre, de 75 años, se rompiera la cadera sin darse un golpe ni caerse?

La osteoporosis suele aparecer sin avisar. Es una enfermedad que genera una fragilidad en los huesos que puede provocar fracturas incluso ante golpes leves, estando de pie, andando o incluso al sentarse o al estar en la cama durmiendo.

¿Qué huesos tengo riesgo de fracturarme si padezco osteoporosis?

En principio, puede verse afectado cualquier hueso, pero las fracturas más frecuentes suelen producirse en caderas, muñecas y vértebras.

Tengo 55 años, ¿qué probabilidad tengo de padecerla?

Las estadísticas indican que una de cada dos mujeres y uno de cuatro hombres de más de 50 años sufrirán al menos una fractura como consecuencia de la osteoporosis.

¿Qué síntomas debo vigilar para reconocer esta enfermedad?

La osteoporosis no muestra síntomas hasta que no se produce la fractura, por lo que puede pasar inadvertida durante muchos años sin que usted se dé cuenta. Sin embargo, una pérdida progresiva de estatura o la aparición de una joroba en la espalda pueden ser factores claros de sospecha.

¿La osteoporosis es hereditaria?

Entre los factores de riesgo de padecer osteoporosis están los antecedentes familiares, el envejecimiento, el estado hormonal (la menopausia), el estilo de vida (dieta baja en calcio y vitamina D, tabaquismo, consumo de alcohol, poca actividad física), el bajo peso corporal y otros como ciertas enfermedades y medicamentos (el tratamiento continuado con corticoides requiere especial vigilancia).

¿Por qué afecta más a mujeres que a hombres?

Porque la mujer parte, con respecto al hombre y de forma natural, con menor cantidad de hueso, lo que se suma a una pérdida mayor de hueso en el inicio de la menopausia provocada por la disminución de estrógenos que se sufre en esta etapa de su vida.

¿Cómo se diagnostica la osteoporosis?

Mediante una prueba llamada densitometría ósea, que emplea rayos X en dosis bajas y que establece las cifras de densidad mineral de sus huesos.

Con el tratamiento que me han prescrito, ¿estaré libre de sufrir fracturas?

El objetivo del tratamiento farmacológico es doble: detener la pérdida de hueso y mejorar su calidad para aumentar su resistencia. A pesar de todo, esto no garantiza que usted no pueda sufrir una fractura.

¿Hay distintos tipos de osteoporosis?

Podemos diferenciar entre osteoporosis primaria y secundaria. La primaria puede afectar a ambos sexos (aunque más a mujeres posmenopáusicas) y es consecuencia de la disminución de masa ósea por factores naturales. La secundaria es consecuencia de otros factores como uso de fármacos y/o enfermedades.

¿Qué factores favorecen la aparición de osteoporosis en los hombres?

Influyen los niveles de testosterona, aunque en menor medida que los estrógenos en las mujeres, así como una enfermedad llamada hipogonadismo, que se presenta cuando los testículos producen pocas o ninguna hormona.

los huesos humanos están
formados por un tejido
vivo y dinámico
proteínas y sales de calcio