

La osteoporosis y 7 consejos para prevenirla

La osteoporosis es una enfermedad del esqueleto. Se caracteriza por una disminución de masa ósea y alteración de su calidad, circunstancia que conlleva mayor fragilidad en los huesos a los impactos y, por lo tanto, un aumento de fracturas.

La trascendencia de esta enfermedad es cada vez mayor en nuestra sociedad por el incremento progresivo de la edad de la población (envejecimiento poblacional). Su repercusión aritmética es tanto familiar como social y económica.

Fracturas más frecuentes en osteoporosis

Desde el servicio de Reumatología del Hospital Quirónsalud del Vallès, nos explican que “las fracturas osteoporóticas más frecuentes son las vertebrales, las de cadera y las del antebrazo distal. Como consecuencia de las fracturas existen una serie de complicaciones que impactan de manera determinante en el padecimiento clínico (dolor, discapacidad, calidad de vida, repercusiones y empeoramiento de otras enfermedades)”.

Densitometría para diagnosticar la osteoporosis y prevalencia de la enfermedad

La disminución de la masa ósea se determina mediante una prueba llamada densitometría. El resultado de esta prueba predice el riesgo de fractura por osteoporosis, tanto en mujeres posmenopáusicas como en hombres de edad avanzada.

La pérdida de la masa ósea es más habitual en mujeres y se incrementa en la menopausia debido a la disminución del efecto protector hormonal estrogénico del hueso durante el periodo del climaterio.

Cuándo se sospecha de osteoporosis

Las personas que padecen osteoporosis se identifican mediante el antecedente de una fractura provocada por un bajo impacto o por la presencia de los factores de riesgo conocidos y aceptados, clasificados según relevantes y menos relevantes.

Los factores de riesgo más relevantes son:

- Antecedentes familiares (padres o hermanos) de fractura de cadera
- Senilidad
- Delgadez: índice de masa corporal inferior 20 kg/m²
- Tratamiento prolongado con cortisona
- Menopausia precoz no tratada
- Caerse a menudo
- Malnutrición y trastorno de la conducta alimentaria (anorexia y bulimia)

La osteoporosis y 7 consejos para prevenirla

Los factores de riesgo menos relevantes son:

- Fumar
- Consumo de alcohol superior a 10gr al día
- Enfermedades debilitantes o que favorezcan el “encamamiento”
- Cualquier circunstancia que favorezca caerse
- Determinados fármacos, tales como: heparina, antidepresivos, ansiolíticos, antipsicóticos y antihistamínicos
- Sexo femenino

7 pasos para prevenir la osteoporosis

Las medidas a recomendar para incrementar la densidad y calidad óseas son:

- Ejercicio moderado a intenso en pacientes jóvenes
- Ejercicio moderado en la edad adulta
- Ejercicio regular y adaptado en personas mayores. Si bien no parece beneficiar a la masa ósea, sí que ejerce un mecanismo de prevención, por disminución del número de caídas.
- Evitar el sedentarismo y realizar una actividad física acorde a la persona, edad, estado físico y presencia de otras enfermedades.
- Dieta especializada con ingesta adecuada de proteínas, evitando el exceso de sal. Asimismo, la ingesta de calcio recomendada es de 1.000mg diarios y unos niveles en sangre de vitamina D3 entre 30-60 ng/ml.
- La exposición solar ha de ser moderada o limitada, según el paciente. Puede ser conveniente realizar suplementos de vitamina D3.
- En personas mayores o que padecen algunas enfermedades se deben extremar las medidas encaminadas a reducir el número de caídas: uso de bastones o tutores para andar, adaptación de la vivienda (escalones, alfombras, duchas, suelos antideslizantes...). En algunos casos son muy aconsejables los protectores de cadera.