

## LO QUE TODOS SIEMPRE HAN QUERIDO SABER SOBRE LA “OSTEOPOROSIS” (HUESOS DELGADOS) PARTE 2

Es bien conocido que la osteoporosis es una enfermedad relacionada directamente con la falta de calcio, fósforo y la pobre exposición a los rayos solares. Esta patología común en los grandes conglomerados sociales es bastante común, pues los huesos de los habitantes de las grandes urbes urbanas, empiezan a parecerse a una esponja de baño, llena de grandes agujeros, perdiendo así su dureza y la capacidad de resistencia mecánica, hecho que es la causa principal de las fracturas óseas en las mujeres después de la menopausia así como de los ancianos. Esta pérdida ósea se puede evitar, pues las causas del deterioro de la masa ósea está relacionado directamente con estilos alimentarios impropios, además estilos de vida sedentario irracional. En el presente seminario, seguimos explicando las causas relacionadas con la osteoporosis, además de los síntomas que lo distinguen de otras patologías comunes.

### Tres etapas en la vida de los seres humanos, que en su parte final está marcado notablemente por la osteoporosis severa.

**“Hay que decir que el impacto de la osteoporosis sobre la población es alarmante:**



**una de cada cinco mujeres de más de 45 años está afectada por la enfermedad” (2)**

### SEGUNDA PARTE DE LOS QUE SON MÁS PROCLIVES A SUFRIR OSTEOPOROSIS SEVERA

#### 3) Otros factores:

- “Pérdida de altura” (5).
- “Cifosis (joroba)” (5).
- Deficiencia de estrógeno: menopausia temprana (< 45 años); ausencia o interrupción de las menstruaciones (> 1 año): “Las mujeres que ya han pasado por la menopausia tienen mayores probabilidades de contraer osteoporosis, debido a que sus cuerpos han dejado de producir estrógeno, que son hormonas femeninas que protegen a los huesos” (4).
- “Niveles bajos de testosterona en el hombre” (5).
- “Inmovilidad a largo plazo” (5).
- “Trastornos de la alimentación (por ejemplo, anorexia nerviosa)” (5).
- “Peso corporal bajo (índice de masa corporal < 19)” (5).
- “Síndromes de mal absorción: enfermedad hepática crónica, enfermedad intestinal inflamatoria” (5).
- “Tratamiento con corticoides” (5).
- “Hiperparatiroidismo primario” (5).
- “Artritis reumatoide” (5).
- “Medicamentos para enfermedades crónicas: el uso de ciertas medicinas para tratar enfermedades de largo plazo, tales como artritis reumatoide, problemas de tiroides y epilepsia” (4).
- “Propensión a las caídas” (5).

### ¿Cuál es la incidencia en la población de esta patología?

13. Por la evidencia: “Se estima que 1 de 3 mujeres y 1 de 12 hombres de más de 50 años tienen osteoporosis. Y es responsable de millones de fracturas anualmente, muchas involucrando las [vértebras](#) lumbares. La fragilidad de fracturas de costillas es también común en hombres” [ciclocreatina](#), suprime la reabsorción de hueso por parte de los osteoclastos” (3).

## LOS QUE SON MÁS PROCLIVES A SUFRIR DE OSTEOPOROSIS

<b>Inmovilidad a largo plazo</b> 	<b>Artritis reumatoide</b> Artritis reumática (etapa tardía) Deformidad en ojal del pulgar Desviación cubital de las articulaciones metacarpofalángicas Deformidad en cuello de cisne de los dedos 	<b>Anorexia, falta de apetito</b> 	<b>Consumo de azúcar blanca ó morena</b> 
<b>Peso corporal bajo, delgadez no por constitución</b> 	<b>Tratamiento con corticoides</b> 	<b>Enfermedad hepática crónica</b> 	<b>Enfermedad intestinal inflamatoria</b> 

### ¿Cuáles son los síntomas que presenta la osteoporosis?

14. Por las evidencias se sabe que: “Algunas veces, las personas que sufren de osteoporosis presentan síntomas, tales como dolor de espalda, o la fractura de un hueso y, en ocasiones, no hay síntomas. Algunas personas no descubren que sufren de osteoporosis hasta que sus huesos se ponen tan débiles que una torcedura, golpe, o caída, causa una fractura o el colapso de una vértebra (hueso o cartílago en la espina dorsal). Estas vértebras colapsadas producen síntomas, tales como fuertes dolores de espalda, pérdida de peso, postura encorvada, u otros defectos en la espina dorsal” (4).

### ¿Cuáles son los síntomas particulares de la osteoporosis avanzada?

15. Lamentablemente no se presentan síntomas en las primeras etapas de esta patología, pero, los síntomas que se presentan en la enfermedad avanzada son:

- 1) “Dolor o sensibilidad ósea” (1).
- 2) “Fracturas con poco o ningún traumatismo” (1).
- 3) “Pérdida de estatura con el tiempo” (1).
- 4) “Lumbago debido a fracturas de los huesos de la columna” (1).
- 5) “Dolor de cuello debido a fracturas de los huesos de la columna” (1).
- 6) “Postura encorvada” (1).

### ¿Qué tipo de exámenes evidencian la presencia de esta patología?

16. Para tener certeza plena de la presencia de esta patología, se recomienda los siguientes exámenes:

- 1) “El examen de la densidad mineral ósea (específicamente una densitometría o una radioabsorciometría de doble energía, DEXA, por sus siglas en inglés) mide la cantidad de hueso. Este examen se ha convertido en el método de referencia en la evaluación de la osteoporosis. Para obtener información específica sobre este examen, ver [examen de la densidad ósea](#)” (1).
- 2) “Una [tomografía computarizada de la columna vertebral](#) puede mostrar pérdida de la densidad mineral ósea. La tomografía computarizada cuantitativa (TCC) puede evaluar la densidad ósea; sin embargo, está menos disponible y es más costosa que la DEXA” (1).
- 3) “En casos graves, una [radiografía de la columna vertebral o de la cadera](#) puede mostrar fractura o colapso de los huesos de la columna. Sin embargo, las radiografías simples de los huesos no son muy precisas para predecir si alguien probablemente tiene o no osteoporosis” (1).

- 4) “Es posible que se necesiten otros exámenes de sangre y orina si se cree que la osteoporosis se debe a una afección médica, más bien que a la simple pérdida ósea normal que se observa al envejecer” (1).

## EXAMEN DE LA DENSIDAD MINERAL ÓSEA

**“Se estima que 1 de 3 mujeres y 1 de 12 hombres de más de 50 años tienen osteoporosis. Y es responsable de millones de fracturas anualmente, muchas involucrando...”**

La densitometría ósea consiste en la utilización de dosis bajas de rayos X para observar un área del cuerpo, como la cadera, la mano o el pie, en búsqueda de señales de pérdida de minerales o debilitamiento óseo



**las vértebras lumbares. La fragilidad de fracturas de costillas es también común en hombres” ciclocreatina, suprime la reabsorción de hueso por parte de los osteoclastos” (3).**

### **¿Qué se debe hacer para prevenir la osteoporosis?**

17. Recomendamos seguir los siguientes consejos importantes para prevenir la osteoporosis:

- 1) “La mejor forma de prevenir la debilidad en los huesos es simple: desarrollar huesos fuertes desde el principio. Sin importar qué edad tenga, ¡nunca es demasiado tarde para comenzar! Desarrollar huesos fuertes durante la niñez y la adolescencia es la mejor defensa contra padecer de la osteoporosis más adelante. Desarrollar huesos fuertes a una edad temprana disminuirá los efectos del deterioro natural de los huesos que comienza alrededor de los 30 años de edad” (6).
- 2) **ACTIVIDAD FÍSICA CONSTANTE.** “Los adultos debieran tener como meta realizar, por lo menos, 30 minutos de ejercicio al día. Los ejercicios con pesas (aquellos que ejercen peso sobre el esqueleto) pueden ayudar a prevenir la osteoporosis, a mejorar la fortaleza y equilibrio y a disminuir el riesgo de caídas. Algunos ejemplos de actividades que ejercen peso sobre el esqueleto son caminar, correr, saltar con la cuerda, trotar y el entrenamiento de resistencia” (4).
- 3) Recibir diariamente de una a dos horas los preciosos y saludables rayos del sol, con un sombrero de ala ancha y ropas oscuras en zonas frías, altiplánicas (sierra).
- 4) **DIETA SALUDABLE.** “El calcio y la vitamina D son esenciales para contar con huesos fuertes y saludables. Algunas fuentes ricas en calcio son: verduras frescas, hortalizas, soya” (4).
- 5) **EXÁMENES Y DESPISTAJES PERIÓDICOS.** “Es conveniente tomarse un examen durante la menopausia, desde que en esta etapa se empieza a perder densidad ósea. Los varones y mujeres que han sufrido la fractura de un hueso después de los 50, o están expuestos a otros factores de riesgo. Un despistaje, o prueba de densidad ósea, toma cerca de cinco minutos y no produce dolor alguno” (4).
- 6) “Mantenga una buena higiene alimentaria evitando los alimentos que no le benefician” (2).
- 7) “Elimine los azúcares refinados pues su ingesta produce la eliminación por orina de calcio” (2).
- 8) “Restrinja o elimine el consumo de café, alcohol y tabaco pues producen un desequilibrio negativo en los niveles de calcio” (2).
- 9) “Elimine las bebidas de cola. Son productos muy ricos en fósforo, azúcares y cafeína. Y aunque el fósforo es necesario para los huesos, una ingesta elevada bloquea la absorción del calcio” (2).
- 10) “Evite la sal excesiva, ya que es responsable de la eliminación urinaria de calcio” (2).
- 11) “Elimine los antiácidos basados en aluminio; esa sustancia puede ser la causante de pérdida de masa ósea” (2).
- 12) “Tenga en cuenta que medicamentos como los corticosteroides, las tetraciclinas y los preparados tiroideos pueden ser los responsables de la pérdida de calcio” (2).

### **¿Qué se debe hacer para prevenir caídas y sufrir las consecuencias?**

18. Se sabe que: “Desde que la mayor parte de las caídas ocurren en casa, es importante que la vivienda sea 'a prueba de caídas', tanto como sea posible. Se puede reducir las posibilidades de sufrirlas si se cuenta con buena iluminación, tanto dentro como fuera de la casa, si se fijan

las alfombras o baldosas sueltas, si se instala agarraderas en el baño y pasamanos en las escaleras y si se elimina cordones eléctricos u otros objetos que pueden producirlas. Las personas mayores que son frágiles pueden ponerse almohadillas especiales en la cadera, para protegerse de fracturas si es que se caen al suelo” (4).

## FACTORES QUE PREVIENEN EL DESARROLLO DE LA OSTEOPOROSIS

<p style="text-align: center;"><b>Ingesta de calcio en la dieta</b></p>  <p><b>Espinacas (130g) 208 mg de C.</b>      <b>Higos secos (4 higos) 168 mg de C.</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Evite el consumo excesivo de sal en su dieta</b></p> 	<p style="text-align: center;"><b>Evite los antiácidos basados en aluminio</b></p> 
<p style="text-align: center;"><b>Ingesta diaria de provitamina D natural</b></p>  <p style="text-align: center;"><b>Vitamin D</b></p> <p>La vitamina D fomenta la absorción del calcio, esencial para el desarrollo de dientes y huesos saludables</p> <p>Raciones diarias recomendadas (RDR):          200 UI para adultos menores de 50 años          400 UI para edades de 51 a 70          600 UI para mayores de 70</p> <p style="text-align: center;">Liposoluble</p>	<p style="text-align: center;"><b>Actividad física constante</b></p> 	<p style="text-align: center;"><b>Elimine las bebidas de cola</b></p> 

**¿Qué otras medidas preventivas se debe asumir para evitar la osteoporosis?**

19. Asuma los siguientes consejos importantes:

- 1) **Alcohol y cigarrillos.** “Si se fuma, se debe abandonar este pernicioso hábito, si se bebe alcohol, se debe evitar a toda costa esta mala costumbre” (4).
- 2) **Peso corporal.** “Se debe mantener un peso corporal saludable. No sólo es importante para la salud de los huesos, también lo es para la salud en general. La pérdida de peso y encontrarse bajo de peso puede contribuir a la baja densidad ósea” (4).

**¿Qué es preciso evitar en caso de sufrir de osteoporosis?**

20. Es crucial prevenir las caídas. Evite los medicamentos sedantes y elimine los peligros caseros para reducir el riesgo de fracturas. Asegúrese de que su visión esté bien. Otras formas de prevenir las caídas abarcan:

- 1) “Evitar caminar solo en días en que caiga nieve” (1).
- 2) “Utilizar barras en el baño cuando sea necesario” (1).
- 3) “Usar zapatos que ajusten bien (evitar tacos altos)” (1).

**¿Cómo es posible tratar las osteoporosis?**

21. Respecto a la osteoporosis: “Si se diagnostica a tiempo, se puede tratar la osteoporosis con medicinas que ayudan a prevenir la pérdida de densidad ósea y a reconstituir los huesos, antes de que ocurran fracturas que ponen la vida en peligro. Parte del tratamiento contra la osteoporosis consiste en tomar suficiente calcio y realizar actividad física constante. El desarrollo y manutención de huesos saludables es una tarea de toda la vida, que empieza en la niñez y continúa a través de la adultez. Sin embargo, nunca es tarde para mejorar el estado de salud. A medida que se envejece, se debe llevar un estilo de vida saludable y se debe tomar exámenes periódicos para ayudar a prevenir la osteoporosis y una multitud de otras enfermedades” de peso y encontrarse bajo de peso puede contribuir a la baja densidad ósea” (4).

Cortesía: Dr. Samuel Laines Molina

### ¡NO SE PIERDA LA SEGUNDA PARTE DEL SEMINARIO “LO QUE TODOS SIEMPRE HAN QUERIDO SABER SOBRE LA “OSTEOPOROSIS” PARTE-3”