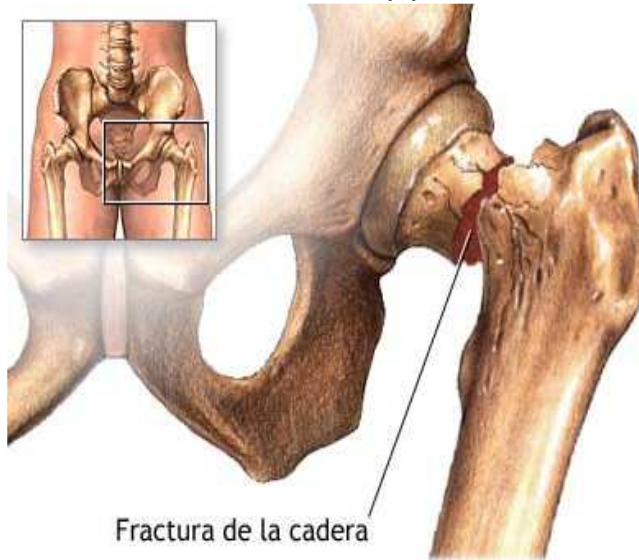


# LO QUE TODOS SIEMPRE HAN QUERIDO SABER SOBRE LA “OSTEOPOROSIS” (HUESOS DELGADOS) PARTE 6

La osteoporosis, enfermedad que se caracteriza por la pérdida progresiva de la densidad ósea, que como consecuencia sobreviene el adelgazamiento del tejido óseo y la vulnerabilidad a las fracturas. Esta patología está directamente relacionada con los estilos de vida que lleva la persona, particularmente la falta de recepción de los rayos solares, falta de ejercicios cotidianos, deficiencias alimentarias y desequilibrios hormonales, permiten el desarrollo de esta patología común en los grandes conglomerados sociales. Por las estadísticas “Se estima que actualmente 10 millones de estadounidenses la padecen, al igual que otros 18 millones que presentan disminución en la masa ósea u osteopenia, la cual finalmente puede llevar a osteoporosis si no recibe tratamiento” (1). Es de notar que también esta patología se acentúa con mayor frecuencia en las personas de la tercera edad que llevaron una vida sedentaria y un sistema alimentario irracional, por lo que los seguros sociales tienen que sobrellevar una pesada responsabilidad de tratamientos de por vida con estos pacientes que sufren de osteoporosis crónica. En el presente seminario, continuamos explicando la terapéutica convencional que ofrece la medicina alopática para el control de esta patología.

**“El calcio y el fósforo son dos minerales esenciales para la formación normal del hueso y a lo largo de la juventud, el cuerpo utiliza estos minerales para producir huesos” (1).**

**“La osteoporosis es una enfermedad en la cual disminuye la cantidad de minerales en el hueso, perdiendo fuerza la parte de hueso trabecular y reduciéndose la zona cortical por un defecto en la absorción del**



**calcio, lo que los vuelve quebradizos y susceptibles de fracturas y de microfracturas, así como anemia y ceguera. La densidad mineral de los huesos se establece mediante la densitometría ósea” (3).**

## TRATAMIENTO CONVENCIONAL DE LA MEDICINA ALOPÁTICA PARA CONTROLAR LA OSTEOPOROSIS

**¿Qué medicamentos son los que utiliza la medicina convencional para tratar la osteoporosis?**

59. La medicina alopática utiliza los siguientes medicamentos químicos para evitar el desarrollo y evitar la osteoporosis, pero, en la mayoría de los casos con resultados desalentadores:

1) “La Administración para alimentos y medicamentos (U.S. Food and Drug Administration, FDA) ha aprobado una droga llamada Alendronate, o Fosamax, para tratar la osteoporosis en varones, así como en mujeres” (4).



2) “Un medicamento llamado Raloxifene, o Evista, provee los beneficios del estrógeno en el tratamiento contra la osteoporosis, sin producir efectos secundarios dañinos. Sin embargo, mientras que incrementa la densidad ósea y disminuye el riesgo de fracturas a la espina dorsal, no hay evidencia suficiente que demuestre que también reduce el riesgo de sufrir otras fracturas, tales como las de cadera y brazos” (4).

- 3) “En **2007** un estudio pagado por la industria farmacéutica sugirió que en pacientes que habían sufrido fracturas de bajo impacto, la infusión anual de 5 mg **ácido zoledrónico** reducía riesgo de fractura en un 35% (de 13,9 a 8,6%), riesgo de fractura vertebral de 3,8% a 1,7% y de fractura no vertebral de 10,7% a 7,6%. Ese estudio también halló un beneficio a la mortalidad: luego de 1,9 años, el 9,6% del grupo de estudio (en oposición al 13,3% del grupo control) había muerto por alguna causa, indicando una menor mortalidad del 28%” (3).



- 4) “El **ranelato de estroncio** oral es una alternativa de tratamiento oral, dando comienzo a la clase de drogas llamadas ‘agentes óseos de acción dual’ (**acrónimo** en **inglés**: DABAs) por su fabricante. Se ha probado eficaz, especialmente en la prevención de fractura vertebral. En experimentos de laboratorio, el ranelato de **Sr** se ha notado que estimula la proliferación de osteoblastos, así como la inhibición de la proliferación de osteoclastos” (3).
- 5) “Los bisfosfonatos orales son relativamente pobres en ser absorbidos, y se debe tener el estómago vacío, sin comida ni bebida hasta los siguientes **30 min**. Se hallan asociados con **esofagitis** y a veces son poco tolerados; su administración semanal o mensual (dependiendo de su preparación) decrece como en una esofagitis. Aunque el dosaje intermitente con formulaciones intravenosas como el zoledronato evita los problemas de intolerancia oral, esos agentes están asociados en altas dosis con una rara y desagradable enfermedad de la boca llamada **osteonecrosis del maxilar**.<sup>7</sup> Por esta razón, la terapia oral de bisfosfonato es probablemente la preferida, y los avisos de prescripción hoy recomiendan algún remedio dental a llevarse a cabo antes de comenzar el tratamiento” (3).



- 6) “Recientemente, la **teriparatida** (Forteo, la **ADN recombinante parathormona** residual 1–34) ha mostrado ser efectiva en osteoporosis. Actúa como la hormona paratiroide estimulando los osteoblastos, e incrementando su actividad. Es usada mayormente en pacientes con osteoporosis establecida (y con fracturas), con particularmente baja **baja densidad ósea** (BDO) o con varios factores de riesgo de fracturas o que no toleran los bisfosfonatos orales. Se les da una inyección diaria con el uso de un dispositivo de inyección tipo lapicera. La Teriparatida está solo autorizada en tratamiento si los bisfosfonatos han fallado o se contraindican (esto difiere entre países, y no es requerido por la **FDA** de **EE.UU.** Sin embargo, los pacientes con previa terapia de radiación, o con **enfermedad de Paget**, o pacientes jóvenes deben evitar esta medicación)” (3).
- 7) “La **hormonoterapia** de **estrógenos** sigue siendo una buena medida de tratamiento para prevención de osteoporosis; pero, a este momento, no se la recomienda a menos que no haya otras indicaciones mejores. Hay incertezas y controversia acerca de si la terapia estrogénica podría recomendarse a mujeres en su primera década luego de la **menopausia**. En hombres hipogonadales, la **testosterona** se ha mostrado mejorador sobre la cantidad y calidad ósea, pero, aún en 2008, no hay estudios de sus efectos en fracturas o en hombres con un nivel normal de testosterona” (3).

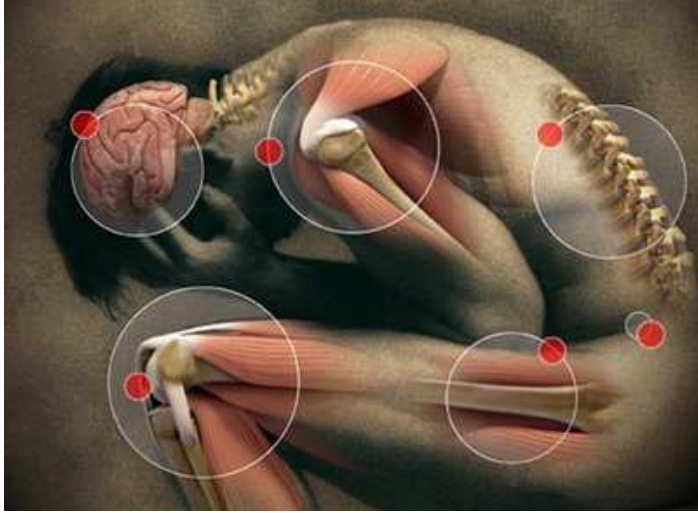


**¿Cuáles son los objetivos al seguir el tratamiento de la osteoporosis?**

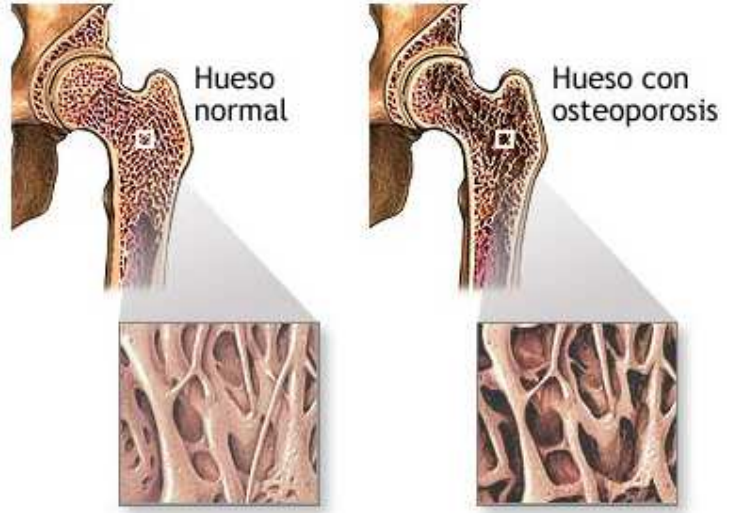
60. Seguir un sistema terapéutico natural para prevenir la osteoporosis es infinitamente superior al uso de drogas y fármacos que en muchos casos tiene efectos colaterales evidentes, pero, el tratamiento preventivo y curativo de la osteoporosis tiene los siguientes objetivos:

- 1) “Controlar el dolor asociado con la enfermedad” (1).
- 2) “Retardar o detener el proceso de pérdida ósea” (1).
- 3) “Prevenir fracturas con medicamentos que fortalezcan el hueso” (1).
- 4) “Minimizar el riesgo de caídas que podrían causar fracturas” (1).

Controlar el dolor asociado con la enfermedad



Retardar o detener el proceso de pérdida ósea



Prevenir fracturas con medicamentos que fortalezcan el hueso

Minimizar el riesgo de caídas que podrían causar fracturas



**¿Qué deben tener en cuenta todos los que padecen de osteoporosis?**

61. Deben tener en cuenta que el fósforo y: “El calcio es fundamental para la formación y el mantenimiento de huesos sanos. La vitamina D también se necesita debido a que ayuda al cuerpo en la absorción del calcio. El hecho de consumir una dieta sana y bien balanceada puede ayudarle a uno a obtener estos y otros nutrientes importantes a lo largo de toda la vida” (1).

**¿Qué tipo de ejercicios se recomienda para evitar o prevenir la osteoporosis?**

62. En primer lugar, recomendamos evitar cualquier ejercicio que ofrezca riesgo de caída. El ejercicio regular puede reducir la probabilidad de fracturas óseas asociadas con la osteoporosis. Algunos de los ejercicios recomendados son:

- 1) “Ejercicios de soporte de peso: caminar, trotar, jugar tenis” (1).

**CAMINAR**

**TROTAR**

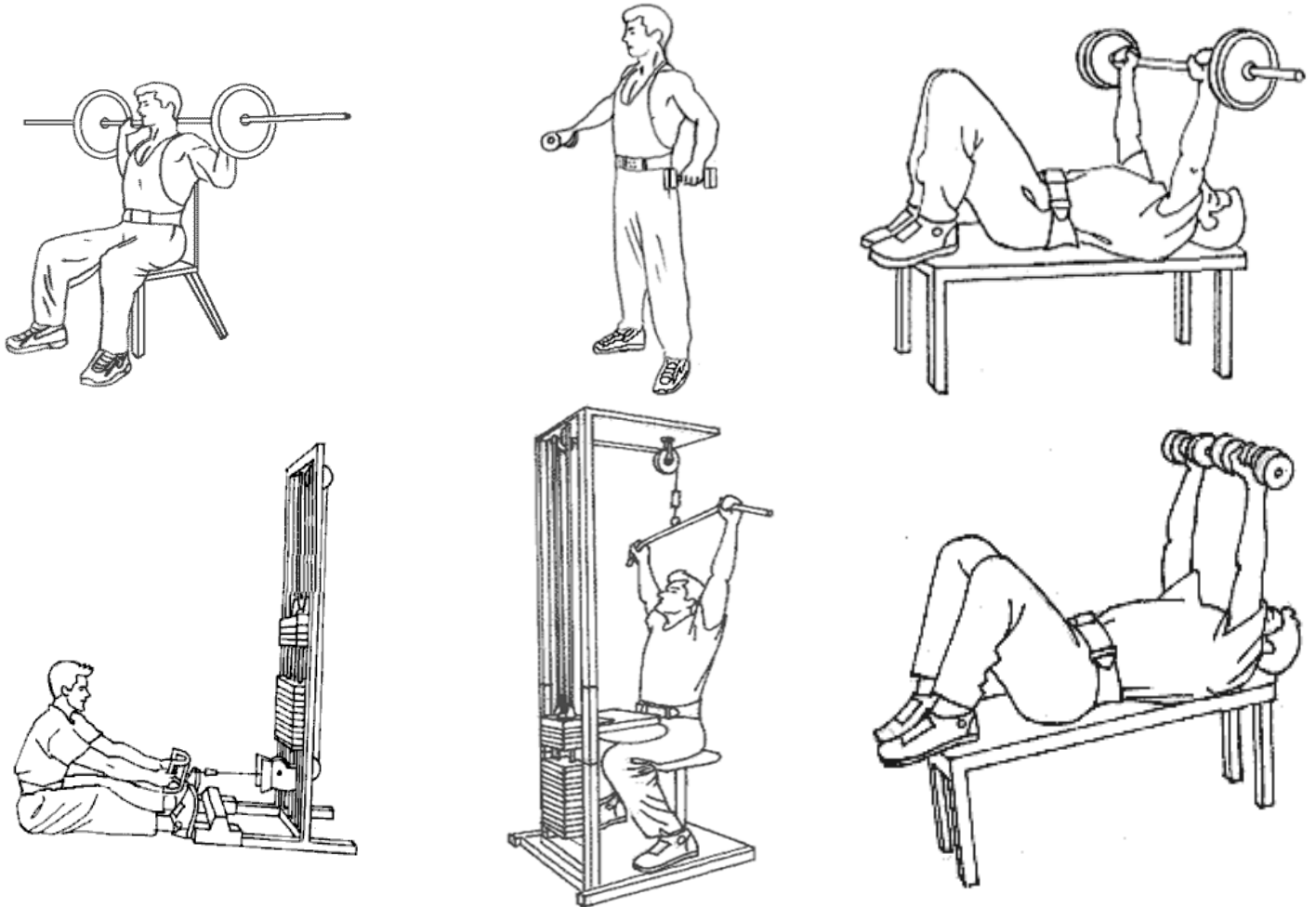
**JUGAR TENIS**

**¡NO POR COMPETENCIA!**





2) “Ejercicios de resistencia: pesas libres, máquinas de pesas, bandas de caucho para estirar” (1).

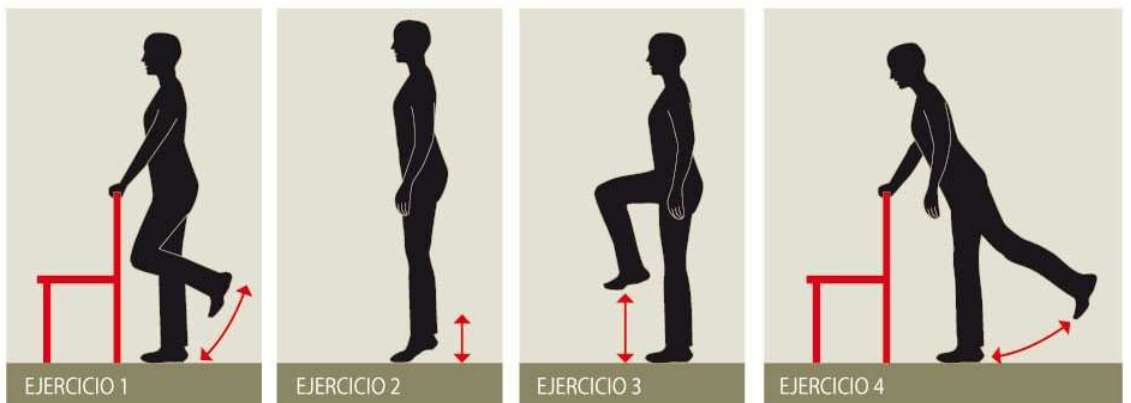


3) “Ejercicios de equilibrio (movimientos rítmicos)” (1).

Cómo mejorar el equilibrio

ALGUNAS INDICACIONES

- Realice movimientos lentos
- Mantenga fija cada posición durante un segundo
- Repita cada movimiento de 8 a 15 veces
- Sujétese a la silla con una mano sólo para mantenerse estable. Si se siente seguro, pruebe sin manos. Por último, intente con los ojos cerrados



Fuente: The New York Times

LA NACION

4) “Montar en bicicletas estáticas” (1).

5) “Utilizar máquinas de remos” (1).



**La bicicleta estática y el remo son buenas alternativas para controlar progresivamente la vida sedentaria y dar movimiento a los más de 650 músculos de nuestro organismo.**



**¿Qué se recomienda a todos los que son proclives a sufrir de osteoporosis?**

63. Se recomienda: “Deje de fumar, en caso de hacerlo. Igualmente, restrinja el consumo de alcohol. El exceso de alcohol puede causar daño a los huesos, al igual que ponerlo a uno en riesgo de sufrir caídas y fracturas de huesos” (1).

Cortesía: Dr. Samuel Laines Molina

**NO SE PIERDA LA SÉPTIMA PARTE DEL SEMINARIO “LO QUE TODOS SIEMPRE HAN QUERIDO SABER SOBRE LA OSTEOPOROSIS”!**