



¿QUÉ ES LA OSTEOPOROSIS?

OSTEOPOROSIS significa hueso poroso y consiste en una disminución de la masa ósea (de la cantidad de hueso por unidad de volumen) que hace al hueso más poroso, delgado y frágil, resistiendo peor los golpes y rompiéndose con más facilidad.

Consecuencias:

La principal consecuencia de la osteoporosis es la aparición de FRACTURAS ante mínimos traumatismos (“fracturas por fragilidad”). Las más típicas son las que afectan a:

- Las vértebras
- El hombro (zona proximal del húmero) y la muñeca
- El fémur proximal (también llamada fractura de cadera)

¿Por qué aparece la osteoporosis?

Los factores principales que determinan la aparición de la osteoporosis son los siguientes:

- **El envejecimiento:** Provoca una disminución de la cantidad del hueso, por tanto, cualquier persona puede padecerla.
- **La herencia:** aquellos que tienen antecedentes familiares de fracturas padecen esta enfermedad con mayor frecuencia.
- **El sexo femenino:** Cerca del 25 % de las mujeres padecerán osteoporosis después de la menopausia (proporción cuatro veces superior a la de los hombres), Esto se debe a que las mujeres viven más que los hombres, tienen menor cantidad de masa ósea y porque la

pérdida de hormonas femeninas (estrógenos) en la menopausia determina una pérdida acelerada de hueso. Además, el riesgo es mayor si la menopausia ocurre a una edad temprana (antes de los 45 años).

- **La dieta pobre en calcio:** El calcio es un elemento fundamental en la formación de hueso. Se encuentra principalmente en los derivados lácteos (leche, yogur, queso), aunque también está presente en otros alimentos como pescados azules, frutos secos, etc.
- **Determinados medicamentos:** Como los corticoides (que son útiles en el tratamiento de larga duración de muchas enfermedades) pueden favorecer la pérdida de hueso.
- **El exceso de tabaco, alcohol y café:** Se ha observado una mayor frecuencia de osteoporosis en personas con consumo excesivo de los mismos.
- **La inmovilización prolongada:** Ya sea por enfermedad, sedentarismo u otra circunstancia. El ejercicio constituye un estímulo para la formación y fortaleza del hueso. La falta de ejercicio físico es un factor que puede desarrollar y perpetuar la osteoporosis.

¿Se puede prevenir la osteoporosis?

¡Si! Siguiendo estos consejos:

- **Nutrición adecuada:** Los niños deben consumir 800 mg. de calcio al día, los adolescentes 1.200 mg, los adultos 1.000 mg. y las mujeres embarazadas, durante la lactancia y menopausia 1.200 mg, a ser posible con la dieta. Cuando la dieta habitual no aporta el calcio necesario puede recurrirse a los suplementos. En este caso será su médico quien mejor podrá orientarle sobre el tipo de suplemento en calcio más indicado para Vd. así como la dosis, forma de administración y tiempo de tratamiento.
- **Vitamina D.** La vitamina D juega un papel fundamental en la absorción del calcio y su incorporación al hueso. Para la mayoría de los adultos, la exposición al sol y una alimentación adecuada son suficientes para atender las necesidades de vitamina D. Sin embargo, las personas

mayores que se ven obligados a estar recluidos en casa, o aquellos otros con una incorrecta alimentación presentan con frecuencia un déficit de vitamina D, por lo que pueden necesitar un suplemento adicional.

- **Ejercicio físico:** Hay que evitar la inmovilización y el sedentarismo. Es recomendable un ejercicio suave continuado, como paseos diarios de una hora al aire libre y realizar los ejercicios recomendados por el médico.
- **Evitar otros factores de riesgo:** Como el alcohol o el tabaco.

¿Cómo sé que tengo osteoporosis?

Generalmente cuando se presenta una fractura de las consideradas típicas de esta enfermedad. Otras veces se lo dirá el profesional médico, después de un examen radiológico, realizado con otros fines y de forma casual. Frecuentemente, el único síntoma es el dolor que cesa una vez que se descansa, aunque hay que recordar que la osteoporosis sólo duele cuando se ha sufrido una fractura.

En ocasiones puede realizarse una **densitometría** que es una prueba indolora que permite medir de forma muy precisa el contenido mineral del hueso. (La radiografía únicamente refleja la osteoporosis cuando se tienen fracturas). **Siempre que se sospeche la posible existencia de osteoporosis debe consultarse al médico.**

¿Existe un tratamiento?

Existe un tratamiento eficaz para la osteoporosis y será su médico quien deberá determinar el fármaco específico que le conviene. **¡CONSÚLTE!**

Siempre que se sospeche la posible existencia de osteoporosis debe consultarse al médico, que diagnosticará la enfermedad y decidirá sobre las medidas generales de prevención y, en algunos casos, el uso de ciertos medicamentos. Tal es el caso de los antirresortivos (fármacos que disminuyen la resorción del hueso), como los bisfosfonatos, el denosumab o los moduladores selectivos de los estrógenos (SERMs). También se dispone de

otros fármacos que actúan estimulando la formación ósea, como la teriparatida o el romosozumab.