

# PREVENCIÓN DE LA OSTEOPOROSIS



## ¿Qué es la osteoporosis?

La osteoporosis es una enfermedad caracterizada por pérdida de masa ósea provocando fragilidad del hueso y por tanto, un mayor riesgo de fracturas. Puede ser debida a una falta de formación de hueso, a una pérdida excesiva del mismo o a ambas circunstancias.

## ¿Por qué es importante esta enfermedad? ¿A quién afecta?

Hasta un 20-25% de las mujeres postmenopáusicas sufrirá esta enfermedad debido a la falta de estrógenos. Un 50 % de las mujeres por encima de los 50 años sufrirá fractura de cadera, muñeca o vertebral a lo largo de su vida.

Existe mayor riesgo en pacientes con antecedentes familiares, de edad avanzada, peso bajo o con cambios frecuentes del mismo, en aquellas que consumen alcohol o tabaco y además no realizan actividad física o también cuando hay un déficit de calcio y vitamina D.

## ¿Cómo se diagnostica?

La osteoporosis habitualmente es una enfermedad asintomática, diagnosticándose, con frecuencia, cuando se produce una fractura. Se puede manifestar con una disminución de la estatura mayor de 3 cm. o con deformidades de la columna ("chepa"). Son de ayuda en el diagnóstico, además de la exploración física, pruebas como la radiografía o la densitometría ósea para conocer la densidad mineral del hueso.

## ¿Cómo se trata?

Resultan de utilidad suplementos alimenticios de calcio, generalmente asociados a vitamina D. También, existen fármacos empleados en distinta medida según dónde y cómo se quiera actuar y con diferentes pautas (diarios, semanales, mensuales, semestrales y anuales). Son eficaces al retener calcio en los huesos y mejorar la calidad de los mismos. Resulta útil la utilización de hormonas femeninas especialmente en aquellas pacientes jóvenes que alcanzan la menopausia. Su médico puede orientarle en la elección del medicamento más adecuado para su caso.

## Consejos de salud y prevención ¿Qué puedo hacer?

Las necesidades de ingesta diaria de calcio varían según la persona aunque se considera adecuado entre 1000 y 1500 miligramos diarios. Para que esta ingesta sea de utilidad, es necesaria una cantidad adecuada de vitamina D en nuestro organismo, pudiendo adquirirla a través de las radiaciones solares y algunos alimentos, si bien, los niveles de vitamina D en sangre, a pesar de ser el nuestro un país soleado, suelen estar por debajo de lo recomendable y en muchos casos se hace necesario suplementarlos.

Son múltiples los estudios que indican la importancia de realizar ejercicio físico con regularidad (andar entre 30 y 60 minutos diarios) y seguir una dieta adecuada con el fin de mantener un peso adecuado. Alimentos como la leche y sus derivados son ricos en calcio, de forma que 4 raciones de lácteos al día (yogures, leche, queso) se considera que constituyen una ingesta adecuada de calcio. Los pescados, especialmente azules, constituye una fuente rica en calcio y vitamina D, así como algunos frutos secos. Es fundamental evitar alcohol y tabaco es fundamental y reducir la ingesta de bebidas con cafeína.

# PREVENCIÓN DE LA OSTEOPOROSIS



## Páginas relevantes

Sociedad Española de Reumatología:

<http://www.ser.es/ArchivosDESCARGABLES/Folletos/21.pdf>

