

MANEJO DE LA OSTEOPOROSIS

¿Qué Es la Osteoporosis?

La osteoporosis es el adelgazamiento y pérdida de densidad de los huesos (masa ósea), lo cual hace que sean más quebradizos y frágiles, y más propensos a fracturarse en traumas menores. La pérdida de estatura y el dolor de espalda son comunes. Las mujeres tienen un riesgo especial de tener osteoporosis después que sus periodos menstruales terminan (menopausia), debido a que ocurre una pérdida más rápida de hueso después de la reducción en la producción de la hormona estrógeno. Los estrógenos bloquean una proteína que debilita los huesos.

La osteoporosis es una enfermedad silenciosa, y puede no ser evidente hasta que un hueso se fractura.

¿Cuáles Son las Causas de la Osteoporosis?

La producción normal de hueso requiere los minerales calcio y fósforo. Si el cuerpo no recibe suficiente calcio de la dieta, la producción de hueso y de tejido óseo puede verse afectada.

La principal causa de osteoporosis es el envejecimiento, el cual lleva a una disminución en el estrógeno en las mujeres menopáusicas y a una disminución de la testosterona (una hormona masculina) en los hombres. Otras causas son el bajo peso corporal, los hábitos de vida (ser sedentario o inactivo), el uso de alcohol y fumar cigarrillos, trastornos de la alimentación, el tomar ciertas drogas, algunas enfermedades crónicas, y el estar en cama por largos periodos de tiempo o inmovilizado.

¿Cuáles Son los Síntomas de la Osteoporosis?

Los síntomas pueden no ser obvios al principio de la enfermedad, pero con el tiempo, pueden observarse dolor de espalda y cuello, postura encorvada, y pérdida gradual de peso. En otros

casos, el primer signo es una fractura (costillas, muñeca o caderas). Los huesos de la columna (vertebras) pueden colapsarse (aplanarse o comprimirse) y quebrarse, la cual es la fractura más común. Las fracturas de la cadera pueden causar la mayor incapacidad.

¿Cómo Se Diagnostica la Osteoporosis?

El médico toma la historia médica y hace un examen físico para buscar signos de deformidad de la columna relacionados con la edad. Las pruebas de laboratorio miden los niveles de calcio y de vitamina D. Un examen de rayos X llamado DEXA (densitometría de rayos X con doble nivel de energía) mide la densidad ósea en lugares importantes, tales como la columna y la cadera. La evaluación de la osteoporosis puede ser recomendada a todas las mujeres después de la menopausia y para los hombres con factores de riesgo como el uso prolongado de corticosteroides como la prednisona, la cual predispone a la osteoporosis.

¿Cuál Es el Tratamiento de la Osteoporosis?

Los cambios en el estilo de vida pueden ayudar a reducir los riesgos de fractura. Tales cambios incluyen el hacer ejercicios de levantamiento de pesos y de fortalecimiento de los músculos, dejar de fumar, limitar el consumo de alcohol, y consumir suficiente calcio y vitamina D en la dieta. Los tratamientos se enfocan en disminuir o parar la pérdida de hueso y en la prevención de las fracturas óseas minimizando el riesgo de caídas.

Diferentes medicinas, incluyendo los bifosfonatos tales como el alendronato tomado semanal puede ser prescrito, además de suplementos adecuados de calcio y vitamina D. Varios otros medicamentos también están disponibles.

Qué DEBE y NO DEBE Hacer para Manejar la Osteoporosis

- ✓ **DEBE** hacer ejercicios regulares de levantamiento de pesos y de fortalecimiento de los músculos como lo sugiera el médico.
- ✓ **DEBE** asegurarse de consumir suficiente calcio y vitamina D. Consuma una dieta saludable, rica en alimentos que contienen calcio, tales como productos derivados de la leche, pescado, judías y vegetales de hojas verdes.
- ✓ **DEBE** tomar sus medicinas como fueron recetadas.
- ✓ **DEBE** preguntar a su médico acerca de la evaluación de la osteoporosis.
- ⊗ **NO DEBE** fumar.
- ⊗ **NO DEBE** tomar alcohol en exceso.

DEL ESCRITORIO DE

NOTAS

PARA MAYOR INFORMACIÓN

Visite las siguientes paginas web:

- NIH Osteoporosis and Related Bone Diseases: Tel: (800) 624-BONE; Website:
<http://www.osteoporosis.org>

- National Institute on Aging Information Center: Tel: (800) 222-2225; Website: <http://www.nih.gov>
- National Osteoporosis Foundation: Tel: (800) 223-9994; Website: <http://www.nof.org>
- The Endocrine Society: Tel: (888) ENDOCRINE; Website: <http://www.endo-society.org>

Copyright © 2021 by Elsevier, Inc.