

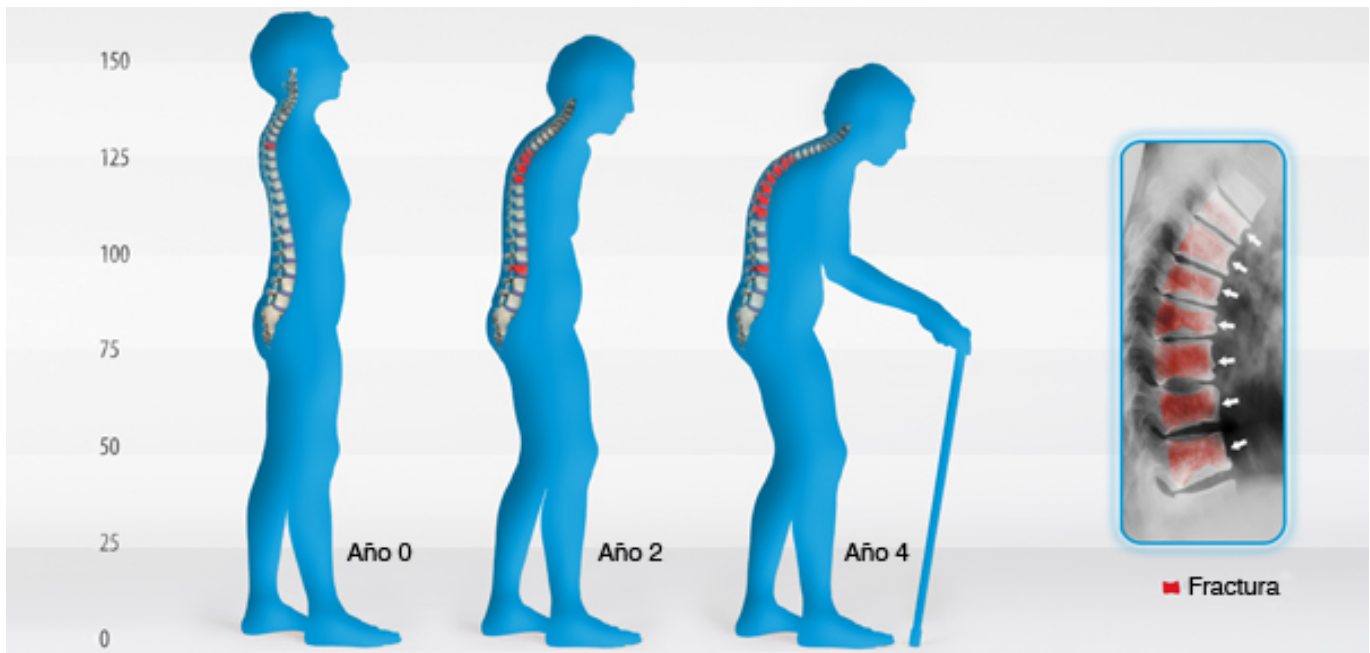
Osteoporosis

La osteoporosis (cuyo nombre significa “hueso poroso”) es una enfermedad en la que la calidad y la densidad de los huesos están reducidas: La disminución de la masa ósea y una alteración de su arquitectura hace a los huesos más frágiles y porosos y aumenta el riesgo de fracturas.

El remodelado óseo es el resultado de dos actividades:

- la producción de hueso nuevo, mediado por osteoblastos
- la pérdida (resorción) de hueso viejo que es realizado por los osteoclastos.

La cantidad de masa ósea depende del balance entre estas actividades, es decir, del ritmo del recambio óseo.



Síntomas

Como la pérdida de masa ósea durante la enfermedad se produce en forma “silenciosa” y progresiva, generalmente no hay señales ni síntomas hasta que se produce la primera fractura.

Las fracturas más comunes asociadas a la osteoporosis son las de muñeca, columna y cadera, aumentando con la edad la incidencia de las dos últimas. Las fracturas vertebrales (columna) producen serias consecuencias, como la disminución de altura, cifosis dorsal y dolor dorso lumbar. La fractura de cadera generalmente requiere internación, tratamiento quirúrgico y aumenta los riesgos de mortalidad y discapacidad.

Prevención

Un factor clave para prevenir la osteoporosis es el fortalecimiento óseo en edades tempranas, reduciendo en un 50% el riesgo de padecer la enfermedad en la adultez.

Si bien los cuidados deberían comenzar en la infancia, es imprescindible reforzarlos después de los 50 años.

- Los mejores aliados en la prevención son:
- mantener una alimentación balanceada rica en calcio (la mejor fuente de calcio son los lácteos)
- realizar actividad física
- mantener hábitos de vida saludable

En mujeres

Las mujeres se ven especialmente afectadas debido a que después de la menopausia la producción de estrógenos disminuye, por lo cual se altera el metabolismo del calcio en el organismo.

La osteoporosis se presenta con mayor frecuencia en la mujer: en la Argentina se estima que la padece 1 hombre por cada 3 mujeres.

Diagnóstico y tratamiento

El Diagnóstico se realiza a través de una densitometría ósea que mide la densidad del hueso y de la evaluación clínica por parte del médico especialista, quien determina si esa persona debe seguir o no un tratamiento, el cual

generalmente consiste en dieta adecuada, suplementos de calcio y vitamina D acompañada de actividad física y medicamentos cuando el paciente así lo requiera.

Marcadores bioquímicos

Los marcadores óseos son marcadores bioquímicos presentes en suero y orina que reflejan la actividad de todo el esqueleto y el recambio óseo.

En contraste, la densitometría y la radiografía, proporcionan un cuadro estático de un sitio específico del esqueleto.

El estudio de los marcadores bioquímicos de la osteoporosis puede solicitarse en personas que presentan factores de riesgo de pérdida de masa ósea:

- Mujeres postmenopáusicas.
- Individuos tratados con fármacos que favorecen la pérdida de masa ósea
- Individuos con diagnóstico de osteoporosis, hipertiroidismo, hiperparatiroidismo o enfermedad de Paget.

Otros factores de riesgo a considerar son:

- Antecedentes familiares de osteoporosis.
- Complejión ósea débil.
- Mujeres próximas a la menopausia.
- Mujeres asiáticas o norteamericanas.
- Vida sedentaria.
- Dieta pobre en calcio.
- Consumo regular de tabaco o alcohol.

Utilidad clínica de estos marcadores

Su expresión, junto con otros datos clínicos, puede utilizarse en la evaluación de pacientes con riesgo de sufrir osteoporosis, y para determinar rápidamente la adherencia al tratamiento. Asimismo, son útiles para la evaluación de la tasa de recambio óseo y el incremento en el riesgo de sufrir fracturas.

Identificar individuos con elevado remodelamiento óseo, permitiría aplicar en forma preventiva un tratamiento antirresortivo que disminuya el remodelamiento evitando así la pérdida de hueso.

Son métodos poco invasivos, que ayudan al diagnóstico y seguimiento terapéutico de enfermedades metabólicas óseas (enfermedad de Paget, osteomalacia).

Lo fundamental es la consulta al médico ante cualquier duda.

La prevención de esta enfermedad comienza en la infancia y se refuerza durante toda la vida

El link...

Test de riesgo

Haga click aquí para descargar el test

Test desarrollado por Osteoporosis International Foundation.

19 preguntas sencillas para ayudarlo a comprender el estado de su salud ósea.



Diccionario saludable

Calcio: el calcio es un mineral esencial muy importante para tener unos huesos y dientes fuertes. Hay varios minerales que son esenciales para el cuerpo humano y que se obtienen a través de la alimentación. Los minerales más importantes (calcio, magnesio, fósforo, sodio, cloruro y potasio) se necesitan en grandes cantidades o se encuentran en grandes cantidades en el cuerpo. Las tres funciones más importantes de los minerales son como constituyentes del esqueleto, como sales solubles que ayudan a controlar la composición de los fluidos corporales y como complementos esenciales para la actuación de muchas enzimas y otras proteínas.

Calculador de calcio

Mediante este medidor, de fácil utilización, usted podrá saber si está consumiendo suficiente calcio en su dieta diaria. El cálculo se basa en las recomendaciones sobre ingesta de calcio de la FAO/OMS (2002). Adviértase que la ingesta diaria de calcio para las poblaciones varía según los países.

<http://www.iofbonehealth.org/latinoamerica/calculador-de-calcio.html?lang=es>

sede@alac.com.ar

Av. Córdoba 890, Piso 3, Oficina "B"

Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina.

Tel: 011- 4322 0555

