

Osteoporosis

¿Cuáles son los síntomas?

No existen síntomas hasta que ocurre la primera fractura. La pérdida ósea sucede “silenciosa” y progresivamente, ya que la osteoporosis produce mayor fragilidad en los huesos, producto de la descalcificación de los mismos generando fracturas ante traumatismos mínimos que no son comunes en huesos sanos.

¿Cuáles son las causas?

Existen muchos otros factores de riesgo asociados con la Osteoporosis:

Un familiar cercano con Osteoporosis

-Familiares con fracturas osteoporóticas

-Caídas frecuentes

-Haber sufrido una fractura anterior

-Reposo forzoso prolongado

-Poca actividad física

-Bajo peso corporal

-Pérdida de estatura

-Menopausia en edades tempranas

-Una dieta baja en calcio y vitamina D

-Elevado consumo de alcohol

-Tabaquismo

-Ciertas medicaciones, tales como corticoides, utilizadas durante un largo plazo

-Más de 60 años de edad

-Trastornos crónicos como anorexia nerviosa, síndromes de mala absorción incluyendo enfermedad celíaca y enfermedad de Crohn, enfermedad hepática crónica, hiperparatiroidismo primario, postransplante, enfermedad renal crónica, hipertiroidismo, síndrome de Cushing y artritis.

¿Cómo se diagnostica?

Como la osteoporosis no posee otros síntomas evidentes más que una fractura cuando el hueso ya se encuentra significativamente debilitado, es importante concurrir al médico, quien seguramente indicará una prueba de densidad mineral ósea (DMO) en caso de estar en riesgo. La prueba de DMO más exacta es la DXA (Absorciometría dual con rayos X). Es una radiografía de radiación mínima capaz de detectar porcentajes relativamente bajos de pérdida ósea. Se utiliza para medir las densidades óseas de la columna y la cadera. La prueba de densidad mineral ósea es un procedimiento simple y no invasivo. Si los resultados del estudio de DMO revelan osteopenia u osteoporosis no significa que la persona automáticamente sufrirá una fractura.

El reumatólogo, analiza los resultados de este estudio junto a pruebas de laboratorio y antecedentes personales para determinar el riesgo de fractura individual de cada paciente, e instaurar el tratamiento apropiado.

Los exámenes para el diagnóstico de osteoporosis son rápidos, fáciles e indoloros.



Los hombres y mujeres de 60 años se encuentran ante un riesgo más elevado de padecer osteoporosis que las personas más jóvenes. Sin embargo, es posible padecer osteopenia (bajo masa ósea) u osteoporosis en edades tempranas.

¿Cuál es el tratamiento?

Si se ha diagnosticado osteoporosis u osteopenia, el proceso de pérdida ósea no podrá detenerse completamente, pero es posible demorarlo significativamente, y eliminar o reducir ciertos factores que contribuyen a su rápido progreso:

- Ejercicio: contribuye a formar la masa ósea en los jóvenes, disminuir la pérdida ósea en los adultos, fortalecer los músculos y aumentar la flexibilidad lo que mejora la coordinación, el equilibrio y reducir el riesgo de caídas.

-Terapia con medicamentos: existen una amplia gama de opciones terapéuticas eficaces que han demostrado mantener la densidad ósea y reducir el riesgo de fractura.

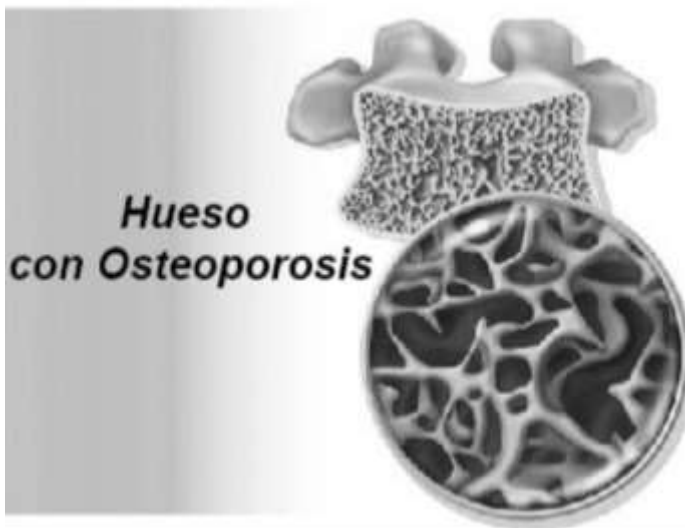
-Suplementos de Calcio y Vitamina D, son importantes para mantener la densidad ósea y la función muscular en los pacientes con osteoporosis.

El mejor momento de la vida para asegurar la salud ósea es durante la juventud. Para mantener los huesos fuertes se recomienda actividad física y una dieta nutritiva que incluya alimentos ricos en calcio. Todo esto acompañado de una regular exposición al sol que ayuda a la producción de vitamina D en nuestro cuerpo.

OSTEOPOROSIS



Hueso normal



Hueso con Osteoporosis

La Osteoporosis, que literalmente significa “hueso poroso”, es una enfermedad en la que la densidad y calidad del hueso se encuentran reducidas, debido a que los huesos se vuelven más porosos y frágiles, por cuanto el riesgo de fracturas aumenta.



CONSULTE A SU REUMATOLOGO

Un **reumatólogo** es un médico internista que se dedica al **diagnóstico y tratamiento de las enfermedades del aparato locomotor**, constituido a su vez por el conjunto de huesos, músculos y articulaciones. Estas enfermedades se llaman también enfermedades reumáticas, y son un conjunto de alrededor de 200 procesos médicos, siendo las más frecuentes la artrosis, el dolor lumbar crónico, la osteoporosis, los diferentes tipos de artritis (reumatoide, espondilitis, gota...), las tendinitis, la fibromialgia, entre otras.

De una forma resumida, se puede considerar la visita al reumatólogo cuando:

- Dolor en reposo o a la movilidad, en las articulaciones de los miembros.
- Dolor en la columna, tanto lumbar como cervical o dorsal, con o sin dolor neurítico irradiado, especialmente cuando persisten largo tiempo.
- Artritis, es decir inflamación de una o más articulaciones.
- Prevención de la osteoporosis en el periodo postmenopáusico o tratamiento de esta enfermedad cuando produce síntomas o complicaciones.
- Alteraciones en los análisis o en las radiografías sugestivos de enfermedad reumática, aun cuando el paciente no presente síntomas

reuma?
¿quién
sos

¿Qué es la Osteoporosis?

Los huesos están formados por tejido vivo y dinámico. A lo largo de la vida, los tejidos óseos viejos son eliminados y reemplazados por tejidos óseos nuevos. Los años críticos para la formación de la masa ósea son durante la niñez y la adolescencia. En esta etapa es cuando el hueso se forma más rápidamente, en relación a la pérdida de tejidos viejos, ocasionando que los huesos se conviertan en más grandes y densos. Este ritmo continúa hasta alrededor de los 25 años cuando normalmente se alcanza el nivel máximo de masa ósea. Si bien éste está determinado principalmente por factores genéticos, existen otros factores tales como la nutrición, la actividad física y las enfermedades que también pueden influir en el desarrollo del hueso.

La pérdida de tejido óseo comienza alrededor de los 40 años, cuando ya no se reemplaza el tejido óseo tan rápido como se pierde. En las mujeres, sin embargo, esta velocidad de pérdida de tejido óseo aumenta después de la menopausia, cuando se detiene la producción de estrógenos y los huesos ya no se benefician con su efecto protector. Los hombres también sufren la pérdida de tejido óseo pero la velocidad de pérdida es mucho más lenta que en las mujeres. En esta etapa de la vida, tomar medidas preventivas puede ayudara retrasar la velocidad de reducción del tejido óseo y disminuir el riesgo de fracturas relacionadas con osteoporosis. Las mismas medidas que ayudan a fortalecer los huesos en la juventud también son válidas para el resto de la vida. Una vez diagnosticada la osteoporosis existen varios tratamientos disponibles para disminuir la velocidad de la pérdida ósea.