

¿ES LA OSTEOPOROSIS UN PROBLEMA SOLO FEMENINO?

ESTÁ MUY DIFUNDIDA LA PREVALENCIA DE OSTEOPOROSIS EN LA POBLACIÓN FEMENINA MAYOR DE 55 AÑOS, PERO ¿ACASO LOS HOMBRES ESTÁN LIBRES DE ELLA? ¿QUÉ RECURSOS POSEEMOS TANTO MUJERES COMO VARONES PARA FORTALECER NUESTRO ESQUELETO Y PREVENIR FRACTURAS?

¿QUÉ ES EXACTAMENTE LA OSTEOPOROSIS?

La osteoporosis es una enfermedad en la que el hueso se vuelve más poroso, con más aire dentro de él, aumentando el número y el tamaño de las cavidades o celdillas que existen en su interior. De esta manera, los huesos se hacen más frágiles, resisten peor los golpes y se rompen con mayor facilidad.

La osteoporosis puede afectar a cualquier persona, incluido niños y adolescentes, varones a cualquier edad y mujeres premenopáusicas.

¿POR QUÉ SE PRODUCE?

La osteoporosis obedece a un proceso involutivo que se hace más presente en algunas condiciones, como por ejemplo en las mujeres posmenopáusicas u osteoporosis asociada a la edad. Ésta es la consecuencia del envejecimiento y de una alteración en el metabolismo de la vitamina D.

Existen otras causas menos frecuentes de esta enfermedad, que se presentan como consecuencia de algunos tóxicos (alcohol), medicamentos (cortisona y sus derivados), además de enfermedades endocrinas, reumáticas inflamatorias, de la sangre o del hígado.

¿POR QUÉ ENTONCES, SE ENFATIZA EL PROBLEMA EN LAS MUJERES?

La mujer, en general, alcanza niveles de masa ósea inferior al varón y, cuando llega la menopausia, al cesar la producción de hormonas sexuales femeninas por el ovario, algunas mujeres —no todas—, pueden sufrir una pérdida más acelerada y rápida de hueso, que puede llegar a producir la osteoporosis posmenopáusica.

¿CÓMO SE MANIFIESTA CLÍNICAMENTE LA OSTEOPOROSIS?

La osteoporosis no da síntomas hasta que la pérdida de hueso es tan importante como para que aparezcan fracturas. Las fracturas son, efectivamente, el síntoma y la principal consecuencia de esta enfermedad.

¿QUÉ SE PUEDE HACER PARA PREVENIR Y/O COMBATIR ESTA FRAGILIDAD ÓSEA?

La herramienta fundamental para prevenir consiste en construir un hueso fuerte y resistente, y

evitar su pérdida de masa ósea. Aunque el nivel máximo de masa ósea de cada persona está condicionado por su carga genética; y sobre ésta no se puede actuar.

Es importante tomar conciencia por la población joven, especialmente femenina, de ingerir —en la adolescencia y la juventud— una cantidad adecuada de calcio, realizar actividad física (30 minutos 5 veces a la semana), especialmente ejercicios de carga axial (bailar, caminar, correr, por mencionar algunos) y suprimir hábitos nocivos, como el alcohol y el tabaco, con el fin de que obtengan una buena cantidad de masa ósea. En resumen, un estilo de vida saludable.

¿CADA CUÁNTO TIEMPO SE DEBEN REALIZAR CONTROLES SOBRE LOS HUESOS?

Los controles de hueso no son rutinarios; sin embargo, ante la presencia de ciertos fenómenos o factores de riesgo de esta enfermedad, es útil un examen que evalúe la calidad de sus huesos, por ejemplo una densitometría ósea. Algunos fenómenos o factores de riesgo a poner atención son: Presentar fracturas de repetición de huesos largos (fémur, húmero, radio en la muñeca) ante mínimos golpes o caídas, o de forma espontánea; pérdida de estatura o que se haya alterado la conformación normal de la espalda (aparición de una joroba); en mujeres postmenopáusicas, la pérdida temprana de la menstruación (antes de los 45 años); la pérdida de la menstruación después de una cirugía, que suponga la extirpación de los dos ovarios; factores hereditarios; fracturas vertebrales por un pequeño movimiento (agacharse, toser, estornudar) o incluso sin relación con ningún evento desencadenante.



Jaime Leppe
Kinesiólogo, Director del
Magíster en Terapia Física
y Rehabilitación UDD