

La osteoporosis, diagnóstico y prevención

La osteoporosis es una enfermedad metabólica del esqueleto. Se caracteriza por una disminución de masa ósea y alteración de su microarquitectura, circunstancia que conlleva mayor fragilidad en los huesos a los impactos y, por lo tanto, un aumento de fracturas.

La trascendencia de esta enfermedad es cada vez mayor en nuestra sociedad por el incremento progresivo de la edad de la población (envejecimiento poblacional). Su repercusión aritmética es tanto familiar como social y económica.

Fracturas más frecuentes en osteoporosis

El Dr. Javier García, jefe de servicio de Reumatología del Hospital Universitari Sagrat Cor, explica que “el único síntoma de la osteoporosis son las fracturas óseas, siendo las más frecuentes las fracturas vertebrales, seguidas de las de cuello femoral y de antebrazo distal. Como consecuencia de las fracturas existen una serie de complicaciones que pueden impactar de manera importante en la calidad de vida del paciente debido al dolor y la discapacidad que producen, así como al empeoramiento de otras enfermedades preexistentes. Por ello, es importante detectar cuales son los pacientes que presentan osteoporosis y, por tanto, más riesgo de fractura e instaurar un tratamiento que aumente la densidad mineral ósea con el objetivo de reducir el riesgo de fractura”.

Densitometría para diagnosticar la osteoporosis y prevalencia de la enfermedad

La prueba fundamental para el diagnóstico de osteoporosis es la Densitometría ósea, ya que permite medir la densidad mineral del hueso, es decir, su contenido en calcio. Constituye la principal herramienta diagnóstica utilizada en la osteoporosis y permite determinar el riesgo de sufrir una fractura ósea. La densitometría ósea sirve para valorar la salud ósea y para controlar el grado de pérdida de masa ósea o la respuesta al tratamiento. Asimismo, nos permite detectar la osteoporosis en su etapa más precoz y de esta manera poder instaurar un tratamiento preventivo. Se trata de una prueba sencilla e indolora que no requiere ninguna preparación especial, siendo la duración de la exploración de aproximadamente unos 10-15 minutos.

La pérdida de la masa ósea es más habitual en mujeres y se incrementa en la menopausia debido a la disminución del efecto protector hormonal estrogénico del hueso durante el periodo delclimaterio.

Cuándo se sospecha de osteoporosis

Las personas que padecen osteoporosis se identifican mediante el antecedente de una fractura provocada por un bajo impacto o por la presencia de los factores de riesgo conocidos y aceptados, clasificados según relevantes y menos relevantes.

La osteoporosis, diagnóstico y prevención

Los factores de riesgo más relevantes son:

- Antecedentes familiares (padres o hermanos) de fractura de cadera
- Senilidad
- Delgadez: índice de masa corporal inferior 20 kg/m²
- Tratamiento prolongado con cortisona
- Menopausia precoz no tratada
- Caídas frecuentes
- Malnutrición y trastorno de la conducta alimentaria (anorexia/bulimia)

Los factores de riesgo menos relevantes son:

- Fumar
- Consumo de alcohol superior a 10gr al día
- Enfermedades debilitantes o que favorezcan el “encamamiento”
- Cualquier circunstancia que favorezca caerse
- Determinados fármacos, tales como: heparina, antidepresivos, ansiolíticos, antipsicóticos y antihistamínicos
- Sexo femenino

7 pasos para prevenir la osteoporosis

Las medidas a recomendar para incrementar la densidad y calidad óseas son:

- Ejercicio moderado a intenso en pacientes jóvenes
- Ejercicio moderado en la edad adulta
- Ejercicio regular y adaptado en personas mayores. Si bien no parece beneficiar a la masa ósea, sí que ejerce un mecanismo de prevención, por disminución del número de caídas.
- Evitar el sedentarismo y realizar una actividad física acorde a la persona, edad, estado físico y presencia de otras enfermedades.
- Dieta especializada con ingesta adecuada de proteínas, evitando el exceso de sal. Asimismo, la ingesta de calcio recomendada es de 1.000mg diarios y unos niveles en sangre de vitamina D3 entre 30-60 ng/ml.
- La exposición solar ha de ser moderada o limitada, según el paciente. Puede ser conveniente realizar suplementos de vitamina D3.
- En personas mayores o que padecen algunas enfermedades se deben extremar las medidas encaminadas a reducir el número de caídas: uso de bastones o tutores para andar, adaptación de la vivienda (escalones, alfombras, duchas, suelos antideslizantes...). En algunos casos son muy aconsejables los protectores de cadera.