



Colegio Mexicano de Reumatología

OSTEOPOROSIS

¿Qué es la osteoporosis?

Es una enfermedad que afecta a mujeres y hombres que causa que el tejido óseo (hueso) se deteriore. Los huesos se vuelven quebradizos y frágiles, por lo que pueden romperse con más facilidad.

¿En quiénes se presenta?

El grupo más afectado son las mujeres postmenopáusicas, sin embargo, la osteoporosis puede presentarse en hombres y mujeres a partir de los 50 años y va incrementándose con el paso de los años. Existe una presentación que es la osteoporosis secundaria la cual puede afectar a personas menores de 50 años que tengan deficiencia de vitamina D o calcio, enfermedades crónicas inflamatorias o uso prolongado de glucocorticoides.

¿Por qué se produce?

Su causa es multifactorial en la que influyen la disminución de hormonas como estrógenos y testosterona los cuales ayudan en el proceso de formación y regeneración del hueso. La deficiencia de vitamina D y calcio también alteran el proceso de formación y mantenimiento del hueso. Entre otros factores que predisponen el desarrollo de osteoporosis tenemos: edad avanzada, fumar y beber alcohol, consumo bajo de calcio y poca actividad física.

¿Cuáles son los síntomas?

Es una enfermedad silenciosa la cual no ocasiona síntomas. Sin embargo, los pacientes pueden presentar fracturas debido a la fragilidad de los huesos, disminución de estatura (generalmente por fracturas vertebrales las cuales pueden cursar asintomáticas), postura encorvada y dolor de espalda.

¿Cómo se hace el diagnóstico?

El estándar de oro es la densitometría ósea la cual es una prueba para determinar la densidad mineral ósea (calidad del hueso). Debe realizarse en columna lumbar y cadera. Otros estudios de imagen como las radiografías nos pueden orientar al diagnóstico.

¿Cuál es el tratamiento?

Es multidisciplinario en el cual se deben combinar fármacos y cambios en el estilo de vida del paciente. Los tratamientos indicados van desde suplementos de calcio con vitamina D, hasta medicamentos que estimulen a las células productoras de hueso (generalmente hormonales) o que frenen a las células que reabsorben el hueso (como los bifosfonatos).

¿Qué medidas de prevención debo tomar?

Mantenerse en el peso ideal.

Mantener una adecuada alimentación con una dieta balanceada, rica en vitamina D y calcio (lácteos, nueces y almendras), no consumir cantidades excesivas de cafeína y bebidas gaseosas, no consumir bebidas alcohólicas.

Realizar ejercicio, se recomiendan ejercicios aeróbicos como caminar, nadar o subir y bajar escaleras. Se deben evitar ejercicios de alto impacto como correr, saltar, gimnasia, levantamiento de peso excesivo, artes marciales, entre otros.