

OSTEOPOROSIS

¿Qué es la osteoporosis?

La osteoporosis es una enfermedad del tejido óseo que provoca una pérdida de su masa por un cambio en la estructura interna de los huesos. El hueso pierde densidad, haciéndose más poroso y por lo tanto más frágil, lo que conlleva mayor riesgo de fractura.

Continuamente nuestros huesos se van reabsorbiendo (destruyendo) y regenerando con la ayuda de ciertos elementos y diversos órganos. En la primera etapa de la vida, la regeneración ósea supera la reabsorción, lo que permite que los huesos vayan aumentando de tamaño hasta alcanzar a cierta edad, una cantidad máxima de masa ósea. Cuando se envejece, la regeneración disminuye, reabsorbiéndose más hueso del que se genera y decreciendo la masa ósea.

En el proceso de regeneración ósea son imprescindibles el calcio y el fósforo, como elementos básicos de su estructura, así como la vitamina D, que colabora en el proceso de fijación del calcio y el fósforo al hueso.

¿Cuáles son las causas?

Las causas de la osteoporosis son muy variadas, pero las más habituales son:

- Factores genéticos. Huesos delgados, antecedentes familiares,...
- Cantidad de masa ósea máxima alcanzada y edad de inicio de la pérdida de masa ósea.
- Alimentación. Dieta pobre en calcio.
- Menopausia. La disminución de estrógenos favorece la reabsorción (destrucción) ósea.
- Falta de ejercicio físico. El ejercicio físico activa la regeneración ósea.
- Envejecimiento. Menor actividad de los factores que impulsan la regeneración ósea, peor absorción intestinal del calcio, desequilibrios hormonales, falta de ejercicio físico.

Otras causas pueden ser el exceso de alcohol y tabaco, bajo peso corporal, ausencias prolongadas de periodos menstruales, enfermedades (diabetes mellitus, artritis reumatoide, afecciones de riñón,...), ciertos medicamentos, cirugías gástricas (bypass) que inciden en el grado de absorción del calcio, excesiva eliminación de calcio por orina, trastornos de la alimentación (anorexia nerviosa, bulimia,...), etc. También se apunta como un factor negativo la falta de sol, sobre todo en ancianos, ya que el sol ayuda a sintetizar vitamina D.

¡Gracias por consultar PHARMATECA!

Aquí, en PHARMATECA, encontrarás la información esencial sobre una amplia gama de enfermedades en un lenguaje sencillo.

Si tienes interés en que desarrollemos la ficha de una patología concreta, escríbenos a info@pharmaandcontent.com. Periódicamente iremos publicando las más solicitadas.

Y recuerda, PHARMATECA te ayuda a conocer mejor las enfermedades, pero no es un método diagnóstico. Acude al médico, si crees presentar síntomas compatibles con alguna enfermedad y acepta sólo el consejo de tu médico o farmacéutico.

¡Hasta pronto!

Pharma & Co.

¿Qué síntomas presenta?

Durante el inicio de la enfermedad no suelen haber síntomas. Una vez progresa pueden aparecer dolores tanto repentinos como de aparición lenta en la zona de la columna, pueden generarse desviaciones de la misma (ej. joroba en el anciano), pérdida de altura, aplastamiento de vértebras y fracturas por golpes o caídas, o incluso espontáneas (a menudo se rompe la cadera espontáneamente y a consecuencia cae la persona, o un estornudo causa fractura de costilla).

¿Qué consecuencias tiene?

La osteoporosis provoca un debilitamiento de los huesos, que en casos extremos puede incluso llegar a incapacitar al individuo. Asimismo las fracturas de cadera, tan habituales en ancianos pueden forzar el ingreso de éste en un asilo por no poderse valer por sí mismo. Análogamente, los dolores de espalda pueden alcanzar niveles de incapacitación.

¿Se puede curar?

La osteoporosis una vez diagnosticada difícilmente se puede curar, pero sí puede mejorar.

Gran parte de la mejoría se basa en fortalecer los huesos a través de hábitos saludables. Se recomienda ejercicio físico adecuado, alimentación con el calcio y el fósforo necesarios (derivados lácteos, pescado tipo sardina y salmón, verduras de hoja verde,...), restringir el alcohol y eliminar el tabaco si se es fumador.

Existe tratamiento farmacológico para evitar la reabsorción del hueso o promover su regeneración, lo que en ambos casos mejora la densidad ósea. En la actualidad los más utilizados son tratamientos semanales a base de bifosfonatos por vía oral, que reducen la reabsorción. Sin embargo, existen otros tipos de tratamientos, como los hormonales. La elección de unos u otros por parte del médico dependerá del historial y circunstancias de cada paciente. A menudo el médico añadirá complementos alimenticios de calcio y vitamina D al tratamiento.

¿Afecta a un tipo concreto de población?

Los grupos de población con mayor riesgo son las mujeres post-menopáusicas y los ancianos.

¿A quién hay que acudir?

Las pruebas diagnósticas de la osteoporosis en mujeres post-menopáusicas las suele solicitar el ginecólogo como medida preventiva, dado el alto riesgo de este grupo de población a sufrir osteoporosis y por tanto fracturas. Para otros grupos de población es el médico de cabecera quien determinará la necesidad de la prueba y la derivación o no a un especialista.

OSTEOPOROSIS

La prueba diagnóstica consiste en una prueba por imagen (absorciometría) en la que se determina el estado de la densidad ósea del paciente y el riesgo de sufrir fracturas. Es posible que el médico solicite cada cierto tiempo una nueva prueba a modo de control.

Enlaces de interés:

Asociación Española con la Osteoporosis y la Artrosis. www.aecos.es

Referencias:

- Facultad de Farmacia. Universidad de Barcelona. Curso de Fisiología y Fisiopatología III (3er curso del grado - 2011/12) y Farmacología y Terapéutica II (4º curso del grado -2012/13).
- MedlinePlus. Osteoporosis. Revisada por: Gordon A. Starkebaum, MD, Professor of Medicine, Division of Rheumatology, University of Washington School of Medicine, Seattle, WA., David Zieve, MD, MHA, Isla Ogilvie, PhD, y the A.D.A.M. Editorial team. Traducción: DrTango, Inc. Última revisión: 28/10/2015. Web visitada: 23/8/2017. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000360.htm>
- RadiologyInfo.org. Para pacientes. Densitometría ósea (DEXA). Web visitada: 23/8/2017. <https://www.radiologyinfo.org/sp/info.cfm?pg=dexa>

Nota: El presente documento tiene como finalidad informar a la población acerca de una patología. En ningún caso pretende ser un método de diagnóstico o tratamiento. Si Ud. cree tener algún síntoma debe acudir de inmediato al médico. Pharma&Content no se responsabiliza del uso inapropiado de este documento, más allá del meramente informativo.
