

Cuida tus huesos

OSTEO
POROSIS

01. ¿Qué es la osteoporosis?

Su nombre significa "hueso poroso" y es una enfermedad en la que la calidad y la densidad de los huesos están reducidas. La disminución de la masa ósea y una alteración de su arquitectura hace a los huesos más frágiles y porosos y aumenta el riesgo de fracturas.

El remodelado óseo es el resultado de dos actividades:

- Producción de hueso nuevo (mediado por osteoblastos).
- Pérdida (resorción) de hueso viejo que es realizado por los osteoclastos.

La cantidad de masa ósea depende del balance entre estas actividades, es decir del ritmo de recambio óseo.

02. ¿Cuáles son los síntomas?

La pérdida de masa ósea se produce en forma "silenciosa" y progresiva no dando señales ni síntomas hasta que se produce la primera fractura. Las fracturas más comunes son las de muñeca, columna y cadera.

Las fracturas vertebrales (columna) producen serias consecuencias, como la disminución de altura, cifosis dorsal y dolor dorso lumbar. La fractura de cadera generalmente requiere internación, tratamiento quirúrgico y aumenta los riesgos de mortalidad y discapacidad.

03. ¿Cómo podemos prevenir?

El factor clave es el fortalecimiento óseo en edades tempranas, reduciendo en un 50% el riesgo de padecer la enfermedad en la adultez. Si bien los cuidados deberían comenzar en la infancia, es imprescindible reforzarlos después de los 50 años.

Los mejores aliados en la prevención son:

- mantener una alimentación balanceada rica en calcio
- realizar actividad física
- mantener hábitos de vida saludable

04. Las mujeres...

Se ven especialmente afectadas debido a que después de la menopausia la producción de estrógenos disminuye, por lo cual se altera el metabolismo del calcio en el organismo.

La osteoporosis se presenta con mayor frecuencia en la mujer: en la Argentina se estima que la padece 1 hombre por cada 3 mujeres.

Otros factores de riesgo son: antecedentes familiares, complexión ósea débil, vida sedentaria, dieta pobre en calcio y consumo regular de tabaco o alcohol.

05. Marcadores óseos

Son marcadores bioquímicos presentes en suero y orina que reflejan la actividad de todo el esqueleto y el recambio óseo.

Marcadores de formación: Fosfatasa Alcalina Total (FAL), Fosfatasa Alcalina Osea (FAO), Osteocalcina (OC)

Marcadores de resorción: Calciuria, Hidroxiprolina, Deoxipiridinolinas (DPD), Beta Cross Laps (CTX)

06. Utilidad clínica de los marcadores óseos

El estudio de los marcadores bioquímicos de osteoporosis, junto con otros datos clínicos, se puede utilizar en la evaluación de personas que presenten factores de riesgo de pérdida de masa ósea identificando aquellos con mayor riesgo de sufrir fracturas:

Mujeres postmenopáusicas

Pacientes tratados con fármacos que promueven la pérdida de masa ósea.

Individuos con diagnóstico de osteoporosis, hipertiroidismo, hiperparatiroidismo o enfermedad de Paget.

Son métodos poco invasivos que ayudan al diagnóstico y permiten determinar rápidamente la adherencia al tratamiento y monitorear la respuesta terapéutica.

Este material es para su información personal y no sustituye el consejo médico. Es importante que la situación particular de cada paciente sea evaluada por el médico a quien debería contactar por cualquier pregunta acerca de su salud, tratamiento o cuidado