

Notas sobre la Osteoporosis: lo que debes conocer

Por: Noemí Varela-Rosario, M.D., F.A.C.R.

Reumatóloga
Presidenta Fundación FER

La osteoporosis es una condición que debilita los huesos causando que este se afine, cambiando la forma de los mismos. Los huesos son tejidos vivos y tienen la capacidad de regenerarse, es decir, poco a poco el cuerpo deshace los huesos viejos y los va reemplazando con huesos nuevos. De esta forma, nuestros huesos están en constante rejuvenecimiento. Llega una edad en la que la mayoría de las personas comienzan a perder más masa ósea de la que pueden reemplazar. El cuerpo va perdiendo la capacidad para formar huesos nuevos, y nuestros huesos se vuelven más delgados, más débiles y frágiles con el paso de los años. Por consiguiente aumenta progresivamente el riesgo de sufrir fracturas. Una persona que padezca de osteoporosis, puede sufrir una fractura incluso después de una lesión menor, como una caída. Las fracturas más comunes ocurren en la columna, muñeca y cadera. Estas últimas, pueden ser incapacitantes provocando dolor crónico, limitando la capacidad de caminar e incluso pueden causar complicaciones que lleven a la muerte.

La osteoporosis afecta tanto hombres como mujeres y es más común en personas de edad avanzada y en aquellas con historial familiar de osteoporosis. Existen factores de riesgo que pueden predisponer al desarrollo de la osteoporosis incluyendo: alto consumo de alcohol, historial de fracturas previas, fumar, bajo consumo de vitamina D y calcio, medicamentos esteroidales, menopausia a edad temprana, peso menor de 120 libras, estilo de vida sedentario y ciertas enfermedades.

Existe una prueba diagnóstica para osteoporosis que se conoce como densitometría ósea. Este estudio mide la densidad mineral ósea, es decir, el grosor que tiene un hueso en un área determinada. Normalmente, las mediciones se realizan en la columna y la cadera y en algunos casos el área de la muñeca. Toda mujer de 65 años o más u hombre mayor de setenta años debe hacerse una densitometría ósea. En algunos casos se aconseja hacer una densitometría ósea en personas de menos edad cuando existen muchos factores de riesgo o hay una sospecha de que la enfermedad ya se haya desarrollado.

La prueba de densitometría ósea puede arrojar los siguientes resultados: normal, osteopenia u osteoporosis. Si su prueba de densitometría ósea sugiere osteopenia esto implica que ha sufrido una pérdida de fortaleza en el hueso y de no ser atendida debidamente puede llevar a que desarrolle osteoporosis. Esta prueba debe realizarse cada dos años o según sea indicado por su médico. Además, se recomienda que se realice laboratorios para medir sus niveles en sangre de vitamina D y tomar suplementos de calcio. El calcio y niveles saludables de vitamina D son indispensables para fortalecer el hueso. De ser posible, hacer ejercicio que sostenga el peso del cuerpo, como caminar diariamente por lo menos por cuarenta y cinco minutos al día, es aconsejable.

Una de las opciones de tratamientos más comunes son los bifosfonatos (Fosamax®). Entre los más conocidos están alendronato, risedronato, ibandronato y la infusión una vez al año de ácido zolendróico (Reclast®). Otras terapias existentes incluyen: raloxifeno (Evista ®), inyecciones de teriparatide (Forteo) ®y la inyección de denosumab (Prolia®). Estas terapias ayudan a retardar la pérdida ósea, y disminuir el riesgo de fracturas. Algunos tratamientos como teriparatide, ácido zolendróico y denosumab están indicados para tratamientos de osteoporosis avanzada con alto riesgo de fracturas.

Es importante discutir las opciones de tratamiento y los posibles efectos secundarios con su médico antes de comenzar una terapia. Es posible reducir el riesgo de desarrollar osteoporosis si consumimos regularmente alimentos ricos en calcio, nos realizamos una medición en sangre de los niveles de vitamina D y la suplementamos debidamente y practicamos diariamente ejercicios que sostengan el peso del cuerpo. En fin, la clave está en llevar un estilo de vida saludable.

Noemí Varela-Rosario, M.D., F.A.C.R.
Reumatóloga, Presidenta de Fundación Puertorriqueña
De Enfermedades Reumáticas, Inc. (Fundación FER)
Aguada, Puerto Rico
(787) 252-8736