

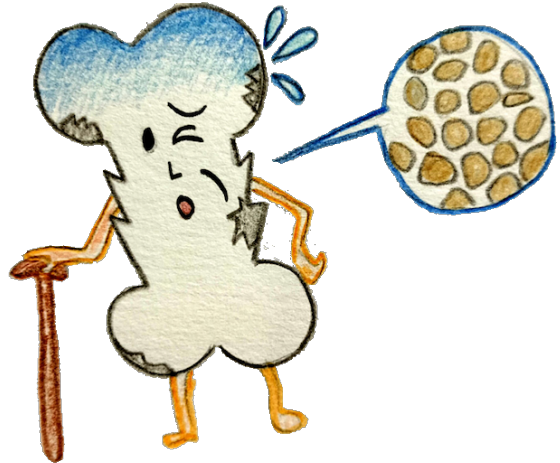


OSTEOPOROSIS (ÁREA MUJER)

La osteoporosis es una enfermedad que ocurre en los huesos generalmente con el paso de los años, y produce una pérdida del tejido óseo normal.

¿QUÉ ES?

La osteoporosis es una enfermedad en la que se produce una disminución de la densidad de los huesos a causa de la pérdida de tejido óseo normal. Esto supone que el hueso sea menos resistente frente a los golpes o traumatismos o a la carga de peso, pudiendo aparecer fracturas o roturas de hueso con mayor facilidad.



A partir de los 30 años, se inicia un descenso progresivo de la densidad ósea, con una pérdida más marcada en los 10 años siguientes a la menopausia. Por lo tanto, cuanto mayor sea la densidad ósea con la que se llega a la menopausia, menor la probabilidad de desarrollar osteoporosis.

¿QUÉ SÍNTOMAS PRODUCE?

No produce ningún síntoma en las etapas iniciales. Progresivamente el hueso va perdiendo densidad **sin producir ningún tipo de dolor**. Muchas veces es cuando produce la primera fractura cuando se descubre la enfermedad. Las fracturas suelen afectar a la columna vertebral, muñecas, cadera, pelvis y húmero.

¿CÓMO SE DIAGNOSTICA?

Principalmente con una prueba llamada **densitometría**. Es una prueba no dolorosa que valora la densidad de los huesos. Con esta prueba se puede distinguir un hueso normal, de osteopenia (leve disminución de la densidad) de osteoporosis (disminución marcada de la densidad ósea).

¿SE PUEDE PREVENIR?

Sí. Y además, la prevención debe comenzar años antes de la menopausia, incluso **en la infancia y adolescencia**, momento en el que se están formando los huesos, procurando alcanzar un adecuado pico de masa ósea antes de los 30 años y así mantener un hueso sano. La adolescencia es un momento de especial importancia. El **ejercicio físico regular**, la exposición solar adecuada y un alto consumo de calcio de los lácteos son de gran utilidad.

¿OSTEOPENIA ES LO MISMO QUE OSTEOPOROSIS?

La **osteopenia** significa que la masa ósea es menor a la normal, pero aún no está tan baja como para considerarlo osteoporosis. En estos casos, las **medidas preventivas** cobran especial importancia.



La osteopenia no se suele tratar con medicamentos salvo casos excepcionales. Tu médico te orientará sobre lo más acertado en tu caso.

MEDIDAS PREVENTIVAS

En mujeres sanas, principalmente la **dieta, el ejercicio y evitar el consumo de alcohol y tabaco**.

DIETA: debe contener suficientes calorías, proteínas, magnesio, fósforo, vitamina K. Los requerimientos diarios de **calcio y vitamina D son fundamentales** para mantener la formación de hueso y una densidad mineral óptima.

- **Calcio:** Se recomienda una cantidad adecuada de calcio a **todas las mujeres postmenopáusicas tengan o no tengan osteoporosis**. Se recomiendan **1000-1200 mg de calcio elemental diario oral** (nunca más de 2000 mg diarios entre la dieta y suplementos). Los principales alimentos ricos en calcio son la leche y derivados como queso, yogurt y también frutos secos, verduras verdes (acelgas, col rizada), legumbres. Los suplementos de calcio como carbonato o citrato de calcio se recomiendan cuando el aporte de la dieta no es suficiente y se toleran mejor cuando se toman con comida.

Tabla de alimentos ricos en calcio:

ALIMENTO	mg de calcio por 100 gramos de porción comestible
Queso parmesano	1350
Queso manchego	835
Leche de Vaca	122
Yogur natural desnatado	166
Soja en grano	280
Aceitunas	100
Garbanzos	149
Almendra	254
Pistacho	136
Besugo	225
Almejas	120
Yema de Huevo	140
Pan	100

- **Vitamina D:** la principal fuente de obtención es la exposición solar, que es necesaria para su formación. Se debe tomar el sol en primavera-otoño-invierno con sentido común. La utilización de cremas y protectores solares no ha demostrado disminuir la formación de Vitamina D, así que la recomendación es utilizar siempre protección. Bastaría con la exposición al sol de cara y brazos durante 15-20 minutos diarios para obtener Vitamina D suficiente.

Los alimentos ricos en provitamina D son el hígado, pescados grasos, bacalao, ostras, huevos, leche y queso. Sin embargo, la obtención de vitamina D a través de la dieta es muy escasa, y cuando no se puede hacer una exposición solar adecuada, se deben tomar suplementos. Las dosis que se recomiendan en mujeres en menopausia son de **800-1000 UI/ día**.



- **Proteínas:** se necesita 1g/Kg al día. Los suplementos se recomiendan si la ingesta es insuficiente, sobre todo si ya has tenido una fractura osteoporótica o disminución de masa muscular.

TABACO: las mujeres fumadoras tienen una menor densidad mineral ósea, y mayor velocidad de pérdida ósea que las no fumadoras. Es un daño dosis dependiente, pero reversible al suspender el consumo. Influye negativamente sobre el hueso y sobre los niveles hormonales que ayudan en el remodelado del hueso. Así que es muy importante **dejar de fumar**.

ALCOHOL: Beber 3 o más bebidas con alcohol al día se asocia con una disminución de la densidad del hueso y aumento del riesgo de fractura.

EJERCICIO FÍSICO: siempre es recomendable, adaptado según edad y características de la mujer. Una vida sedentaria produce una pérdida de densidad del hueso. Realizar ejercicio de manera regular y constante ayuda a mantener la masa ósea, la masa muscular y disminuir el riesgo de caídas.

Se recomienda por lo menos 30 min al día, 3-5 veces/ semana. Se recomienda caminar y aquellos con bajo impacto (en mujeres menopáusicas). Los ejercicios aeróbicos, ejercicios de fuerza muscular y contrarresistencia demuestran utilidad para mejorar la masa ósea.

Además los ejercicios que mejoren la coordinación y el control postural, refuerzo de musculatura y flexibilidad, son útiles para reducir el riesgo de caídas y fracturas. Se recomiendan el tai-chi, el baile o el jogging. La buena forma física mejorará la agilidad con mayor capacidad de reacción de respuesta ante imprevistos como caídas.

*El ejercicio físico excesivo acompañado de nutrición inadecuada y excesiva reducción de grasa corporal es perjudicial, aumentando el riesgo de osteoporosis.

PREVENCIÓN DE CAÍDAS: cuando hay osteoporosis, la posibilidad de fractura tras una caída es más fácil. La intensidad del golpe para producir rotura de hueso es cada vez menor según aumenta la edad de la paciente y la gravedad de la osteoporosis.

Se deben evitar los suelos deslizantes, alfombras, cables suelos y objetos en el suelo. Evitar caminar por zonas poco iluminadas, corregir déficit visual, plato de ducha con barras mejor que bañera, mejora de equilibrio con ejercicio, bastones o andadores y evitar fármacos implicados en caídas.

¿SE PUEDE TRATAR?

Sí. Una vez aparece la **osteoporosis**, es una enfermedad que se puede tratar con medicamentos. Existen varios grupos de medicamentos que se pautan según la edad, los factores de riesgo y el grado de osteoporosis que presente la paciente. Será tu médico de familia, reumatólogo o ginecólogo quien te ayude a decidir qué tratamiento se ajusta mejor a tus necesidades.

Es importante **seguir la pauta del medicamento** con todas las tomas y durante el tiempo indicado, algunos se toman todos los días, otros todas las semanas, cada mes o incluso cada 6 meses. El abandono del tratamiento es una causa importante de aparición de fracturas. Hay que seguir la pauta recomendada para que el efecto sea el esperado.



Existe un grupo de medicamentos de uso bastante frecuente llamados bifosfonatos: es importante en este caso tomar el medicamento en ayunas por la mañana con un vaso de agua y esperar 30 min antes de comer o tomar otros medicamentos. Tras la toma se debe permanecer 30 min sentada o de pie para evitar el riesgo de reflujo. En caso de toma de bifosfonatos es imprescindible llevar una adecuada higiene buco-dental e informar siempre antes de cualquier intervención dental.

¿HAY QUE HACER SEGUIMIENTO?

Sí. Durante la realización del tratamiento se van realizando controles que dependen de cada mujer. A veces son mediante analítica de sangre, radiografías o densitometría. Será tu médico quién te asesorará sobre los controles que hay que hacer en tu caso.



Escanea el QR para ver el vídeo!!



AulaGinecología.com