

INSTITUTO ARAGONÉS DE LA RODILLA

¿Qué es y a qué se debe la Osteoporosis?



¿Qué es y a qué se debe la Osteoporosis?

La osteoporosis es un proceso caracterizado por la disminución de la densidad mineral ósea y una alteración de la arquitectura del tejido del hueso, es un trastorno que debilita los huesos haciéndoles más débiles y porosos (de ahí el nombre de osteoporosis).

El hueso es un tejido vivo que está en constante remodelación. Se podría decir que la osteoporosis sería aquél proceso en el que la resorción (destrucción) ósea es mayor que la formación de hueso y por lo tanto presenta un hueso más frágil susceptible de sufrir fracturas o presentar dolor crónico por sobrecarga o secundario a deformidades.

¿Qué factores favorecen la osteoporosis?

Entre los principales factores favorecedores destacan:

- 1.- La predisposición genética, de tal forma que si los padres o abuelos la sufrieron, los hijos deberían examinarse desde los 50 años.
- 2.- El sexo femenino y la menopausia, ya que la pérdida de calcio se acelera con ciertos cambios hormonales, de tal forma que el riesgo es aún mayor si la menstruación se pierde antes de los 50 años.
- 3.- Algunas enfermedades endocrinológicas (hormonales) poco frecuentes o el tratamiento prolongado con determinados medicamentos como los corticoides.
- 4.- Algunos hábitos personales como son la vida sedentaria, la alimentación inadecuada y el consumo de alcohol y tabaco.

¿Cuáles son las consecuencias fundamentales de la osteoporosis?

La principal y más importante consecuencia de esta enfermedad es la Fractura del Hueso. Antes de la fractura la osteoporosis provoca muy pocos síntomas, hay que destacar que los dolores osteoarticulares que con frecuencia experimenta la mujer perimenopáusica se deben atribuir en la mayoría de los casos a causas distintas a la Osteoporosis, no teniendo éstos relación con la pérdida de densidad ósea.

Entre las fracturas más frecuentes se encuentran, las de las vértebras, las de muñeca y las de cadera.

¿Cómo se puede prevenir la osteoporosis?

Evitando aquellos factores favorecedores de la misma, eliminando el tabaco, el alcohol y determinados fármacos.

Tomar una dieta rica en calcio con alimentos como la

leche y derivados lácteos aunque sean descremados.

Esta alimentación es importante sobre todo en la infancia y la juventud, momento en el que los huesos adquieren su mayor consistencia.

Realizar ejercicio de forma regular o pasear cada día una hora.



¿Cómo podemos prevenir las Fracturas?

Por un lado se puede prevenir la Osteoporosis y por otro prevenir las caídas, haciendo para ello revisiones de la vista, iluminar suficientemente los hogares, sobre todo por la noche cuando nuestros mayores se levantan al baño, quitar los muebles bajos que se interponen en su camino, alfombras y cables, utilizar calzado correcto que sujete bien el pie, suelas que no resbalen, no encerar los suelos, hacer algo de ejercicio que mantenga un buen tono muscular y agilidad y evite caídas ante tropiezos, vigilar la medicación que siguen y pueda provocar mareos, barras de sujeción en las bañeras con material antideslizante e incluso mejor cambiar las bañeras por duchas...

¿Por qué es importante el diagnóstico precoz de la Osteoporosis?

Un diagnóstico precoz es primordial para prevenir las fracturas, de tal forma que si la enfermedad se detecta cuando ya ha habido fracturas, el tratamiento se complica.

Las personas con factores de riesgo deben controlar si la resistencia de sus huesos está por debajo de lo normal para su edad.

¿Cómo se puede detectar la Osteoporosis?

Para conocer la resistencia de los huesos, lo mejor es someterse a una Densitometría Ósea: Se trata de una prueba con rayos X que mide el contenido de calcio en los huesos y que por lo tanto no provoca molestias a la persona.

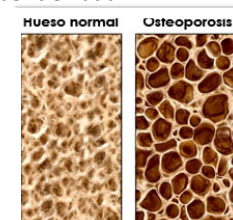
Además de facilitarnos el diagnóstico, la Densitometría nos permite hacer un seguimiento y valorar la respuesta que se está teniendo al tratamiento recibido.

¿Qué debemos hacer para tratar la Osteoporosis con la mayor garantía?

Actualmente existen medicamentos eficaces con escasos efectos secundarios, que para conseguir un resultado óptimo se deben tomar con regularidad durante largo tiempo. Nunca se debe abandonar el tratamiento sin la autorización del médico.

Nuestro Hueso está vivo

Por último y para un mejor entendimiento, hay que pensar en nuestro hueso como una estructura de soporte, como si fuera un tejado formado por vigas y tejas, en el que las vigas son la estructura viva del hueso que se destruye y se regenera a lo largo de toda nuestra vida, y las tejas serían el calcio tan conocido por todos. Si las vigas se destruyen más que se regeneran, por muchas tejas que se pongan, no tendrán donde soportarse. Es en las vigas donde hay que actuar para que no se destruyan tanto, o ayudarlas a que se regeneren con más facilidad.



Dr. Emilio Juan Traumatólogo y Coordinador del INAROD, desde su consulta de la calle Sanclemente

Dr. Emilio Juan

Médico Especialista en Cirugía Ortopédica y Traumatología

Director del Instituto Aragonés de la Rodilla (INAROD)



INAROD
Instituto Aragonés de la Rodilla

Nuestro compromiso
su mejor garantía

www.larodilla.es

976 23 16 16

Máster en Dietética y Nutrición
Médico de Familia

www.comersano.info



Dra. Luisa Usón Bouthelier

Análisis corporal
Educación nutricional
Dietas personalizadas

Dietética y nutrición

C/ Felipe Sanclemente, 15



976 23 16 16