

LA OSTEOPOROSIS:

Avances en la Prevención

Mir N. Islam, Ph.D
Alcira Tejada, M.S

Osteoporosis, básicamente significa “huesos porosos”. Dada la advertencia de la Organización Mundial de la Salud (OMS) de señalarla, como una enfermedad silenciosa que se convertirá en el siglo XXI en una epidemia, afectando a una de cada tres mujeres mayores de 50 años (1) y significativamente la salud integral de aquellas que viven en condiciones de pobreza y analfabetismo. Se pretende en este artículo alertar y destacar en relación a los vaticinios, conocer más de ella y mientras los médicos sugieren tratamientos a base de drogas (2), resaltar otras opciones como la dieta y los estilos de vida para prevenirla.

Esta enfermedad del esqueleto, se caracteriza por la reducción de la masa ósea y el deterioro microestructural del tejido óseo, con aumento en la fragilidad ósea y la susceptibilidad a las fracturas. Las mujeres son más propensas a desarrollar osteoporosis que los hombres, debido a los cambios hormonales durante la menopausia. Uno de los problemas más importantes de la osteoporosis, es que no da síntomas y suele detectarse cuando se produce la primera fractura. Las fracturas osteoporóticas, originan además del costo sanitario, una notable disminución de la calidad de vida de los pacientes, por lo que debemos identificar precozmente el riesgo y evitar la primera rotura de un hueso.

Las fracturas más comunes por esta causa suelen ocurrir en las vértebras, muñecas, cadera o pelvis.

De acuerdo con las cifras de la OMS, el 0,6 por ciento de la población mundial sufre osteoporosis y 15 por ciento de las mujeres entre 30 y 40 años sufre osteopenia (pérdida moderada de masa ósea). Aunque la osteopenia puede avanzar hasta la osteoporosis, los profesionales de salud aseguran, que muchas veces es posible detenerla e incluso reconstituir el hueso debilitado. Los esfuerzos a nivel de la atención primaria en salud son fundamentales para limitar el desenlace de esta condición, asumiendo progresivamente las funciones de detección, tratamiento y educación sanitaria.

El estado mineral o la densidad y calidad del hueso van a depender de:

1. Los factores exógenos (relacionados a la nutrición y el estilo de vida) y
2. Los factores endógenos (relacionados a la herencia y las hormonas)

Aunque los factores exógenos no tienen una mayor influencia como los endógenos, enfatizar en ellos, pueden modificar y producir una mejor calidad de vida.