

Osteoporosis

Epidemia silenciosa

Dr. José González Paredes

Clínico Reumatólogo
Torre Médica Alcívar.
Chimborazo 3310 y Azuay. Piso 6 Of. 1 A
Teléfono: 2440728
Emergencia: 099610008



¿Qué es la Osteoporosis?

La Osteoporosis es una enfermedad del hueso caracterizada por fragilidad y riesgo de fractura, es conocida como epidemia silenciosa ya que no presenta síntomas hasta el momento en que hay una fractura. Es más frecuente en mujeres de edad avanzada, pero también puede presentarse en hombres.

En la osteoporosis la cantidad de hueso está reducida y la integridad estructural (calidad ósea) del mismo se encuentra afectada, por ello el hueso reduce su fuerza, se torna débil y se puede fracturar.

¿Qué huesos afecta la Osteoporosis?

La osteoporosis afecta 2 tipos de huesos: el cortical y el trabecular, el hueso cortical es el que se encuentra en la periferia de los huesos largos como el fémur (muslo), tibia y peroné (pierna), radio (antebrazo), humero (brazo). El hueso trabecular se lo encuentra principalmente en la vértebras y costillas.

La osteoporosis suele primero afectar al hueso trabecular y luego al cortical. Las primeras fracturas suelen ocurrir en vértebras (columna), antebrazo, y luego en cadera (cuello de fémur principalmente), pero cualquier otro hueso puede sufrir fractura por osteoporosis.

¿Cuál es la magnitud del problema?

La fractura de cadera es la complicación más temida de la osteoporosis, se conoce que en mujeres ancianas la supervivencia al año de la fractura de cadera se reduce de un 12 a un 30 % y que la tasa de mortalidad es aún mayor en varones. El 50 % de los pacientes que sobreviven a una fractura de cadera quedarán discapacitados y solo un 25 % se recuperarán por completo.



¿Factores de riesgo que hacen sospechar que pueda tener Osteoporosis?

Factores de riesgo no modificables

1. Edad. A mayor edad mayor es el riesgo.
2. Sexo. Sexo femenino tiene más riesgo que el masculino.
3. Raza caucásica, asiática, y ahora ya está reconocida la raza mestiza.
4. Antecedentes familiares. Hija de madre con Osteoporosis aumenta su riesgo.

Para el año 2050 se esperan 6,26 millones de fracturas de cadera. Asia, Latinoamérica y Oriente Medio tendrán el 70 % de estas fracturas, ya que de acuerdo a las proyecciones la expectativa de vida del número de personas ancianas se incrementarán dramáticamente en estas regiones.

El costo anual de estas fracturas en los Estados Unidos es superior a los 8 billones de dólares y para el 2050 podría llegar a costar las fracturas de cadera alrededor de 240 billones de dólares.

La Osteoporosis es un problema mayor de Salud Pública por su elevada morbimortalidad y enorme costo social.

¿Cuál es la diferencia entre Osteopenia y Osteoporosis?

La Osteopenia y Osteoporosis son definiciones hechas en base a un diagnóstico de una Densitometría ósea.

La Osteopenia es un estadio anterior a la Osteoporosis, pero su rango se extiende desde valores clínicamente no significativos (no necesitan tratamientos) hasta valores que si lo requieren.

Factores de riesgo modificables

1. Menopausia precoz. Natural o quirúrgica.
2. Vida sedentaria.
3. Bajo consumo de calcio.
4. Enfermedades como Artritis Reumatoide, Hiperparatiroidismo, etc.
5. Medicamentos como corticoides, antiepilépticos.

Factores de riesgo para fractura de cadera por Osteoporosis

1. Edad avanzada.
2. Sexo femenino.
3. Antecedentes materno de fractura de cadera después de los 50 años.
4. Fracturas previas. Cualquier fractura después de los 50 años de edad. A mayor de número de fracturas previas más riesgo para nuevas fracturas.
5. Caídas.
6. Discapacidad física.
7. Densidad Mineral Ósea baja medida con densitometría.



La Osteopenia debe interpretarse al igual que la Osteoporosis en base al contexto de una historia clínica. Así una osteopenia que curse con fracturas de mínimo trauma o que no haya alguna condición médica que lo explique debe considerarse como Osteoporosis.

¿Qué regiones de mi cuerpo es mejor medir?

Columna lumbar y cadera del miembro no dominante, si es diestra se hará de cadera izquierda.

La Densitometría es un procedimiento de fácil realización y no es doloroso.

PREVENCIÓN DE OSTEOPOROSIS

En niños, adolescentes y adultos el consumo apropiado de lácteos o soya. Calcio no necesariamente es por suplementos, sino también por alimentos. Las mujeres adultas pueden requerir 1000 - 1500 mg de calcio (alimentos o suplementos)

Si es postmenopausia recientes, puede necesitar terapia de reemplazo hormonal.

En las personas ancianas lo más importante es evitar caídas. Hay que tener cuidado con las bañeras, poner antideslizantes y evitar el uso de alfombras por el riesgo de perder el equilibrio y caer.

TRATAMIENTO DE OSTEOPOROSIS

Hoy en día existen muchas opciones terapéuticas como los bisfosfonatos (alendronato, risedronato, ibandronato, pamidronato, zolendronato), PTH, raloxifeno, estroncio.

Cada uno de ellos tiene su indicación. El calcio y la vitamina D siempre acompañarán a cualquier tratamiento de la Osteoporosis.

El objetivo del tratamiento es la reducción en el riesgo de fractura y esto se consigue con el tratamiento continuo que durará varios años.