



# EDITORIAL

Dr. Carlos Rios Acosta  
REUMATÓLOGO

## OSTEOPOROSIS La epidemia silenciosa

Hablar de osteoporosis es tocar un tema desconocido para muchos y esto hace que no tomemos las debidas precauciones, que no tengamos la información apropiada y que el desconocimiento se convierta en el principal enemigo de los pacientes afectados.

A partir de los 30 a 35 años en que finaliza el crecimiento radial de los huesos, lo que sobreviene es una gradual y paulatina pérdida de masa ósea. El primer nivel de intervención habrá de ser pues el preventivo. El pico de masa ósea si bien influido por factores genéticos demanda aporte dietético de calcio el mismo que se estima en 1 g/diario, entre los 1 a 8 años y 1,6 g/diarios entre los 9 a 17 años.

El papel del ejercicio en personas de mayor edad no ha sido tampoco claramente definido pero, tendría un influjo benéfico sobre el riesgo de sufrir fracturas de cadera. El hábito de fumar no esta aconsejado; igualmente no es aconsejable el abuso en el consumo de alcohol debido a que tendría un efecto deletéreo directo sobre el metabolismo

óseo. Un aspecto adicional ligado a la prevención es la comprensión y divulgación que la osteoporosis está asociada a los mecanismos patogénicos de diversas entidades clínicas relativamente frecuentes y al empleo de fármacos de uso común.

Un segundo nivel es sin duda el desarrollo de estrategias diagnósticas. La definición de la osteoporosis en base a la medición de la densidad mineral ósea se justifica y es útil.

Comercializada desde 1987, la densitometría es la técnica líder en este terreno, siendo sus ventajas la baja irradiación a la que es sometido el paciente y su alta precisión.

Este tercer nivel ¿el terapéutico?, se sustenta en el empleo de fármacos anti-resortivos: Estrógenos, bisfosfonatos y calcitoninas. Los agentes capaces de estimular la Osteogénesis como los factores de crecimiento y la paratohormona apenas han sido evaluados a nivel clínico.

Debido a que no presenta síntomas hasta el momento de la

fractura, es muy difícil saber si una persona esta afectada por la osteoporosis.

Los pacientes, sus familiares, amigos y la comunidad en general desconocen por completo de que forma podemos evitar esta enfermedad, pero lo que se sabemos es que la prevención es lo mejor.

Una adecuada alimentación del niño y el joven van a permitir obtener un pico de masa ósea lo suficientemente fuerte que permitirá proteger al adulto de la pérdida normal en la edad madura y la vejez.

El síntoma más notorio de la osteoporosis es la fractura, siendo la más común la del tercio distal de la mano, que generalmente es una fractura de bajo impacto.

Este debe ser un botón que dispare todas las alertas ante un posible caso de osteoporosis, que aunque inicialmente es unicamente una "simple" fractura de coles, puede llevar a la muerte al paciente debido a las complicaciones de las fracturas.