

Osteoporosis: una enfermedad silenciosa

Doctor Miguel R. González Corona, especialista en Ortopedia y Traumatología. Profesor Consultante en Medicina Física y Rehabilitación

Cerca de 100 millones de personas a escala mundial presentan osteoporosis, están en riesgo de padecerla o sufren de alguna otra enfermedad que produce pérdida de sustancia ósea. Su incidencia es mayor en pacientes de edad avanzada, no solo en mujeres menopáusicas, y este grupo poblacional es cada vez mayor dentro de la comunidad mundial.

La evaluación cuidadosa de su integridad ósea es parte esencial de la valoración médica de toda mujer, sobre todo a partir de los 45 años. En consecuencia, el médico de atención primaria debe estar familiarizado con los rasgos que permiten sospechar este padecimiento, los criterios actuales de diagnóstico y las estrategias de manejo disponibles.

Osteoporosis significa "huesos porosos" y se trata de una enfermedad generalizada caracterizada por la pérdida progresiva de la matriz mineral de estos.

La cantidad de hueso (proteínas y minerales, fundamentalmente calcio) que presenta una persona en un momento determinado es la masa ósea, que depende de la edad, el sexo y la raza. Sabemos, por ejemplo, que, a igual edad y sexo, las personas de la raza negra tienen más masa ósea que las de la raza blanca o amarilla.

El hueso no es ni mucho menos un órgano muerto, sin vida.

Se realizan continuamente procesos de remodelamiento, con una frecuencia equilibrada de fases de destrucción y de formación ósea, y participan factores genéticos y múltiples sistemas hormonales, entre los cuales los más importantes están relacionados con la actividad de la hormona de crecimiento; las sexuales, en particular los estrógenos; la actividad física del sujeto, y la vitamina D.

La cantidad de masa ósea de una persona va aumentando paulatinamente desde el nacimiento; el primer determinante de la masa ósea lo constituye el adecuado desarrollo esquelético durante la niñez y la pubertad.

Hasta aproximadamente los 30 años, una persona normalmente construye más hueso del que pierde. Después de los 35 años, la destrucción de hueso supera la construcción, y resulta una pérdida gradual de la masa ósea. Cuando esta pérdida llega a cierto punto, la persona padece osteoporosis.

Causas, incidencia y factores de riesgo

Se ha estimado, a partir de estudios epidemiológicos, que a nivel mundial una de cada tres mujeres sobre los 50 años tiene osteoporosis (OP) y en hombres sobre los 65 años.

En países industrializados como Estados Unidos, Europa y Japón, alrededor de 75 millones de personas sufren de OP con riesgo de fracturas y esas cifras crecen de manera impresionante. Esta enfermedad ocasiona, además, elevada discapacidad y mortalidad incrementada.

Nuestro país no escapa a esta realidad. Según datos obtenidos de las oficinas de estadísticas del MINSAP, en el 2003 se produjeron 10 mil 588 fracturas de cadera entre los habitantes de 60 años y más.

Dada la exclusión de los traumatismos mayores y accidentes, se asume que se trata de fracturas de causa osteoporótica y la tendencia actual es al incremento de estas cifras al ser más altas la expectativa de vida de la población cubana.

Entre los pacientes con fractura de cadera fallecieron mil 770 ancianos, lo cual arroja una mortalidad del 16,7%, similar a lo que ocurre en otras partes del mundo. Estos datos nos impulsan a profundizar en las acciones de promoción, divulgación, diagnóstico y tratamiento oportuno.

La osteoporosis se presenta cuando el organismo no es capaz de formar suficiente hueso nuevo, cuando gran cantidad del hueso antiguo es reabsorbido por el cuerpo.

El calcio y el fósforo son dos minerales esenciales para la formación normal del hueso, y a lo largo de la juventud el cuerpo utiliza estos minerales para producirlos. Si no se obtiene suficiente calcio o si el cuerpo no lo asimila de manera adecuada de la dieta, se pueden afectar la formación del hueso y los tejidos óseos.

A medida que envejecemos, el calcio y el fósforo pueden ser reabsorbidos de nuevo en el organismo desde los huesos, lo cual hace que el tejido óseo sea más débil. Esto puede provocar huesos frágiles y quebradizos, que son más propensos a fracturas, incluso sin que se presente una lesión.

Por lo general, la pérdida ocurre de manera gradual durante años, y muchas veces la persona sufrirá una fractura antes de darse cuenta de la presencia de la enfermedad. Por eso se le conoce como la enfermedad silenciosa por la ausencia de síntomas. Cuando la lesión ósea ocurre, la enfermedad ya se encuentra en sus etapas avanzadas y el daño es grave.

Las causas principales de la osteoporosis son la disminución de los niveles de estrógenos en las mujeres en el momento de la menopausia y la disminución de la testosterona en los hombres. Las féminas, en especial mayores de 50 años, sufren de esta afección más frecuentemente que los hombres.

Influyen en la aparición de la enfermedad, permanecer encamado por mucho tiempo, sedentarismo y falta de ejercicios; niveles excesivos de corticosteroides debido al uso continuo de medicamentos para el asma; algunas formas de artritis o enfermedades cutáneas y EPOC (enfermedad pulmonar obstructiva crónica); hipertiroidismo, hiperparatiroidismo, artritis reumatoidea y otras afecciones inflamatorias; las embarazadas o aquellas que están amamantando.

Las mujeres blancas, en especial aquellas con un antecedente familiar de osteoporosis, tienen un riesgo superior al promedio de desarrollar la enfermedad.

Otros factores de riesgo son la ausencia de períodos menstruales (amenorrea), consumir gran cantidad de alcohol, menopausia temprana, trastornos alimentarios, bajo peso corporal, tabaquismo, muy poco calcio en la dieta, y el uso de ciertos medicamentos como los esteroides y los anticonvulsivos.

Síntomas

En las primeras etapas de la enfermedad no se presentan síntomas, pero en estadio avanzado aparecen: dolor o sensibilidad ósea, fracturas con poco



Porosidad del tejido óseo

o ningún traumatismo, pérdida de estatura en la medida que avanza la edad, lumbago debido o no a fracturas de los huesos de la columna, dolor de cuello debido o no a estas mismas razones, postura encorvada.

Signos y exámenes

El examen de la densidad mineral ósea (específicamente una densitometría) o una tomografía computarizada de la columna vertebral pueden mostrar pérdida de la densidad mineral ósea.

En casos graves, una radiografía simple de la columna vertebral o de la cadera revela fractura o colapso de los huesos. Y aunque no son muy precisas como los exámenes antes mencionados para predecir si alguien probablemente tiene o no osteoporosis, orientan al médico a tomar decisiones terapéuticas y preventivas.

En términos de prevención y tratamientos

La educación y promoción de salud ósea deberá comenzar desde la infancia y se debe lograr una ingesta adecuada de calcio, exposición a los rayos solares, y realización de ejercicios físicos, asociados a hábitos y estilos saludables de vida.

Para el tratamiento de esta dolencia contamos con medicamentos de diferentes acciones terapéuticas que pueden modificar la evolución de la osteoporosis y policlínicos dotados con suficientes aparatos y equipos electrónicos que son de gran ayuda para el enfermo.

El alcohol y la tercera edad

Está demostrado que los ancianos son más vulnerables a los efectos adversos ante el consumo de alcohol y que el uso de este tipo de bebidas muestran peor tolerancia que las personas más jóvenes.

Esto se explica porque el cerebro es más sensible al alcohol en

estas personas de edad avanzada, que suelen presentar intoxicaciones y cuadros de confusión mental con mayor facilidad.

Por otra parte el adulto mayor tiene menor cantidad de agua corporal, lo que favorece un aumento en la concentración del alcohol in-

gerido, posee menos masa muscular y, junto a los cambios en el funcionamiento del hígado y los riñones —propios del envejecimiento— determinan que la eliminación de esta sustancia sea más lenta.

Además, en el anciano aparecen diversas enfermedades crónicas que

requieren medicamentos específicos, algunos de los cuales tienen interacciones adversas con el alcohol y esto puede agravar sus problemas de salud.

| fuente: Alcohol, mito y realidad, Juan E. Sandoval