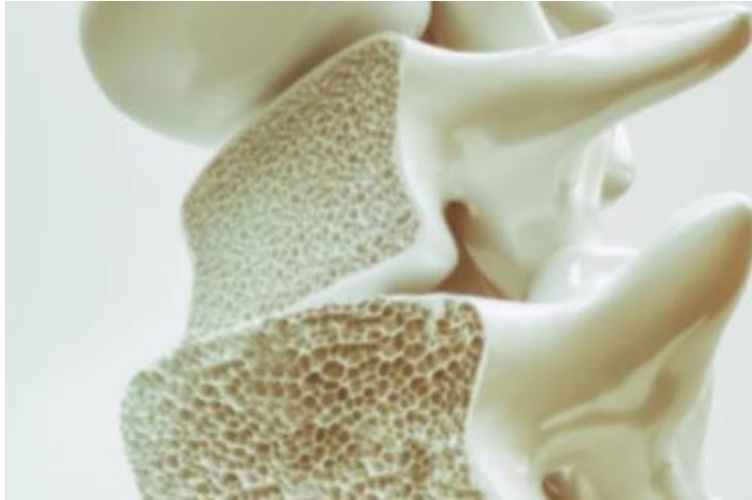


OSTEOPOROSIS



¿Qué es?

La osteoporosis (OP) es un trastorno esquelético generalizado caracterizado por una baja densidad mineral ósea y deterioro de la microarquitectura, lo que supone un aumento de la fragilidad y riesgo de fracturas. En España más de 2 millones de personas presentan OP, calculando una prevalencia en la población general del 5.4%. Hay que tener en cuenta que, tras presentar una fractura, el riesgo de sufrir una nueva fractura en el año siguiente se multiplica por 5 veces, siendo máximo en los 2 primeros años.

¿Cómo se produce?

En el interior del hueso se producen durante toda la vida numerosos cambios metabólicos, alternando fases de destrucción y formación de hueso. Estas fases están reguladas por distintas hormonas, la actividad física, la dieta, los hábitos tóxicos y la vitamina D, entre otros factores. En condiciones normales, una persona alcanza a los 30-35 años una cantidad máxima de masa ósea (“pico de masa ósea”). A partir de ese momento, existe una pérdida natural de masa ósea. Las mujeres tienen más frecuentemente osteoporosis por varios motivos: su pico de masa ósea suele ser inferior al del varón y con la menopausia se acelera la pérdida de hueso (osteoporosis posmenopáusica). Existen muchas otras causas de osteoporosis: alcoholismo, fármacos (glucocorticoides, tratamiento hormonal utilizado para el tratamiento de cáncer de mama y de próstata...), enfermedades inflamatorias reumáticas, endocrinas, hepáticas, insuficiencia renal, entre otras.

Síntomas

La osteoporosis no manifiesta síntomas hasta que la pérdida de hueso es tan importante como para que aparezcan fracturas, siendo esta fractura el primer síntoma.

Diagnóstico

El diagnóstico se basará en datos clínicos y analíticos, y también se cuenta con la ayuda de la densitometría. La densitometría es un tipo de radiografía con radiación baja que mide el grado de mineralización del hueso.

Tratamiento

El objetivo del tratamiento de la osteoporosis es la reducción del número de fracturas por fragilidad. Como medida generalizada se recomienda mantener hábitos de vida saludable, como una dieta equilibrada rica en calcio, abandonar el tabaco y el consumo excesivo de alcohol, así como realizar ejercicio diariamente. Se pueden llegar a necesitar fármacos específicos, bien antirreabsortivos u osteoformadores, según el perfil de cada paciente. No obstante, el reumatólogo valorará las características del paciente, sus antecedentes patológicos y los factores de riesgo de osteoporosis y decidirá en cada situación cuál es el fármaco más adecuado en cada caso.

Para más información consulta: <https://sare.org.es>