

OSTEOPOROSIS

INTRODUCCIÓN

La osteoporosis es una enfermedad silenciosa que hace que los huesos se vuelvan frágiles y se quiebren con facilidad. Las personas con osteoporosis pueden sufrir fracturas de huesos como consecuencia de un simple golpe o una caída estando parados desde su propia altura. En todo el mundo, las fracturas debido a la osteoporosis ocurren aproximadamente en una de cada tres mujeres y uno de cada cinco hombres de 50 años o más, con una fractura cada 3 segundos.

No debe subestimarse el peligro que representan a una edad avanzada las fracturas por osteoporosis en la calidad de vida y la independencia. Dentro del año de una fractura de cadera, el 33% de los pacientes se vuelven dependientes o requieren del cuidado de enfermeras en su casa y hasta un 24% fallece. En mujeres de más de 45 años, las fracturas por osteoporosis causan más días en el hospital que cualquier enfermedad, incluso la diabetes, los ataques cardíacos o el cáncer de mamas.

Un estilo de vida saludable para los huesos es la base de una salud ósea. Esto incluye una dieta rica en calcio, proteína y vitaminas, la debida cantidad de vitamina D, el peso adecuado y ejercicios para fortalecer los músculos, además de evitar fumar o una ingesta excesiva de alcohol.

Desafortunadamente, muchos de los factores de riesgo de la osteoporosis están fuera del control de las personas. Estos incluyen antecedentes familiares de osteoporosis/fracturas y ciertas enfermedades o medicaciones que dañan la salud ósea. Por ejemplo, las personas con artritis reumatoide, diabetes, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, enfermedad celíaca e inflamatoria intestinal tienen un riesgo mayor, además de las personas que requieren

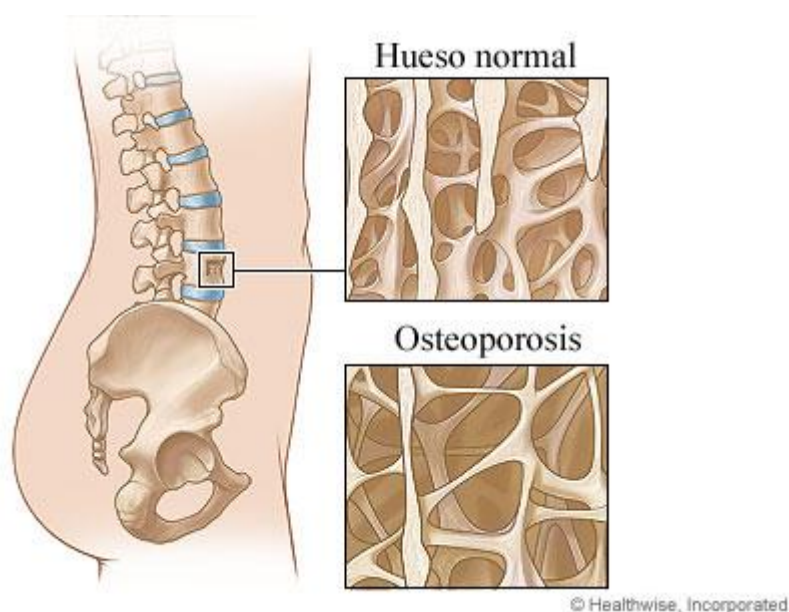
glucocorticoides, terapia de privación de andrógenos o inhibidores de aromatasa.

El test de riesgo de osteoporosis de un minuto de la IOF es una herramienta de concientización que alerta acerca de sus posibles factores de riesgo. Su doctor también puede realizar una evaluación FRAX® para determinar su riesgo a 10 años en cuanto a fracturas por osteoporosis.

MAS INFORMACIÓN

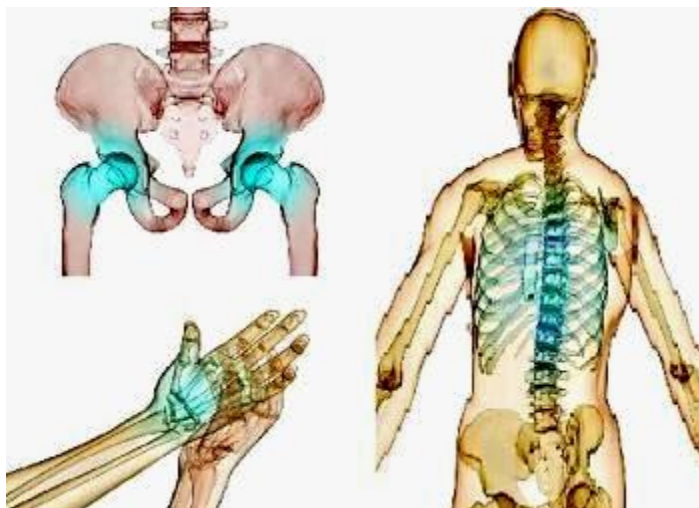
Educación para el paciente (Conceptos Básicos)

¿Qué es la osteoporosis? - La osteoporosis es una enfermedad que debilita los huesos, que se caracteriza por una disminución de la densidad del tejido óseo y/o de la microarquitectura ósea, ocasionando un hueso de menor resistencia y por lo tanto un mayor riesgo de fractura.



Las personas que padecen esta enfermedad pueden quebrarse los huesos con mucha facilidad. Por ejemplo, las personas con osteoporosis

a veces se quiebran un hueso después de una caída en casa, siendo más frecuentes las fracturas de muñeca, vertebra y/o cadera



Quebrarse un hueso puede ser grave, en especial si el hueso está en la cadera. Las personas que se quiebran la cadera en ocasiones no pueden caminar solas. Muchas de ellas terminan en un hogar de ancianos. Por eso es muy importante, en primera instancia, evitar quebrarse un hueso.

¿Cómo sé si tengo osteoporosis? - La osteoporosis no causa síntomas hasta que uno se quiebra un hueso, pero su médico puede ayudarle a realizarse las pruebas para saber si tiene este padecimiento. La mejor forma es una prueba de densidad ósea llamada absorciometría radiográfica de doble energía (DENSITOMETRIA). Es un tipo especial de radiografía.

Los expertos recomiendan las pruebas de densidad ósea para mujeres mayores de 65 años. Esto se debe a que las mujeres de esa edad tienen mayor riesgo de padecer osteoporosis. De todas maneras, a menudo otras personas deben realizarse también la prueba. Pregunte a su médico si se la debe realizar.

Algunas personas descubren que tienen osteoporosis porque se quiebran un hueso en una caída o impacto leve. Esto se llama “fractura por fragilidad” porque cuando el hueso está sano no se quiebra tan fácilmente. Las personas con fracturas por fragilidad corren riesgo de quebrarse otros huesos.

¿Qué puedo hacer para mantener la salud de mis huesos tanto como sea posible? – Puede:

- Comer alimentos con mucho calcio, como leche, yogur y vegetales de hoja verdes.
- Consumir alimentos ricos en vitamina D, como la leche con vitamina D agregada y pescado de mar
- Tomar píldoras de calcio y vitamina D (si no recibe la cantidad suficiente con los alimentos que consume)
- Hacer actividad física por lo menos 30 minutos al día, casi todos los días de la semana
- Evitar fumar
- Limitar la cantidad de alcohol a 1 o 2 bebidas por día como máximo

También, haga todo lo posible para evitar caerse – Suena simple, pero se pueden evitar muchas fracturas al reducir las posibilidades de una caída. Para esto:

- Asegúrese de que todas las alfombras tengan una base antideslizante para que se mantengan en su lugar
- Acomode todos los cables eléctricos, para que no estén en medio del paso
- Ilumine bien todos los pasillos
- Esté atento para detectar los pisos resbalosos

- Utilice calzado resistente, cómodo y con suela de hule
- Realícese un examen de la vista
- Pregunte a su médico o enfermero si alguna de sus medicinas podría marearlo o aumentar el riesgo de caerse

¿Se puede tratar la osteoporosis? – Sí, existen algunas medicinas para tratar la osteoporosis. Estas medicinas pueden reducir las posibilidades de que se quiebre un hueso.

Los médicos por lo general recomiendan probar en primer lugar unas medicinas llamadas bifosfonatos. Si esas medicinas no logran una mejoría suficiente, o si producen efectos secundarios que no puede tolerar, se pueden probar otras.

¿Cómo sé si el tratamiento funciona? – Los médicos con frecuencia indican que se realice una prueba de densidad ósea para ver si las medicinas para la osteoporosis están funcionando. Es la misma prueba que se usa para detectar la osteoporosis en primer lugar. A veces también es necesario realizar una prueba de sangre o de orina.

¿Qué tipo de actividad física puedo realizar? – Se recomiendan:



¿Cuáles son los alimentos ricos en calcio?

En esta tabla encontrarás los alimentos más ricos en calcio. Tené en cuenta que de las fuentes de calcio las más aprovechables por nuestro organismo son los lácteos, dado que los vegetales contienen sustancias que dificultan la absorción del mismo. Por eso, aunque un vegetal tenga igual o más contenido de calcio que un producto lácteo, este último siempre será más aprovechable.

Alimento	Mg de Calcio
Queso mozzarella (1 taza)	546
Queso cuartirolo (100 gr)	495
Queso de máquina (5 fetas)	429
Sardinas con huesos (100 gr)	367
Ricota (½ taza)	366
Leche entera (1 taza)	287
Yogur (200 gr)	260
Espinaca hervida (1 taza)	245
Salmón en lata (100 gr)	215
Higos deshidratados (½ taza)	182
Porotos de soja (1 taza)	173
Almendras (½ taza)	169
Berro (100 gr)	164
Avellanas (½ taza)	159
Semillas de sésamo (1 cucharada)	134
Queso parmesano (2 c. soperas)	121

Brócoli (½ taza)	96
Queso suizo (2 c. soperas)	96
Queso holanda (2 c. soperas)	89
Semillas girasol (½ taza)	78
Garbanzo (1 taza)	78
Queso cheddar (2 c. soperas)	72
Queso fontina (2 c. soperas)	59
Queso blanco untable (2 c. soperas)	51
Porotos Negros (1 taza)	46
Lentejas (1 taza)	38

Notas importantes

- El consumo diario recomendado de Calcio es de 1200mg durante el embarazo y la lactancia. En los bebés menores de 6 meses: 400mg, y mayores de 6 meses: 600mg. Los niños deben consumir 800mg de calcio por día.
- Para la elaboración de la tabla se tomaron en cuenta los alimentos más ricos en Calcio.
- De los alimentos que no están incluidos puede suceder que no sean buenas fuentes de Calcio como así también que no se tenga información.
- Los valores corresponden a los alimentos cocidos o crudos según sea la forma predominante de consumo.
- De las fuentes de calcio las más aprovechables por nuestro organismo son los lácteos dado que los vegetales contienen sustancias que dificultan la absorción del mismo. Por eso, aunque

un vegetal tenga igual o más contenido de calcio que un producto lácteo, este último siempre será más aprovechable.

- Los postres elaborados con leche tendrán más o menos calcio dependiendo de la cantidad de leche que lleven en la preparación.

Esta información es SÓLO meramente educativa. NO deberá usarse como un reemplazo del acto médico. Siempre le recomendamos la SUPERVISIÓN y el MANEJO de su enfermedad por un PROFESIONAL de la salud.