



¿A quiénes afecta y cuáles son sus factores de riesgo?

La Osteoporosis puede afectar a ambos sexos, aunque es más frecuente en el sexo femenino. Así, el hecho de que la mayor parte de las personas afectadas sean mujeres en la menopausia, se debe a que la reducción en los niveles de estrógenos que se produce en este periodo constituye uno de los principales factores de riesgo. Del mismo modo, existen otros factores de riesgo para el desarrollo de la misma tales como: el consumo moderado de alcohol, el tabaquismo, antecedentes familiares, baja ingesta de alimentos ricos en calcio y vitamina D, algunas enfermedades (endocrinológicas, neurológicas, pulmonares, digestivas, etc) y el consumo de algunos medicamentos, que disminuyen los niveles de calcio en el hueso (anticonvulsivantes, corticoides, heparina, antidiabéticos, etc), entre otros.

Más frecuente tras la menopausia. Existen hábitos de vida, enfermedades y tratamientos que puedan favorecerla.

HOSPITEN BELLEVUE
C/ Alemania nº 6 Urb. San Fernando
38400 Puerto de la Cruz - TENERIFE
T 922 383 551
T Consultas 922 385 235
bellevue@hospiten.com

HOSPITEN TAMARAGUA
C/ Agustín de Bethencourt, 30
38400 Puerto de la Cruz - TENERIFE
T 922 380 512
T Consultas 922 385 235
tamaragua@hospiten.com

HOSPITEN RAMBLA
Rambla de Santa Cruz, 127
38001 Santa Cruz de Tenerife
T 922 291 600
T Consultas 922 534 240
rambla@hospiten.com

HOSPITEN SUR
C/ Siete Islas
38650 Arona - SANTA CRUZ DE TENERIFE
T 922 750 022
T Consultas 922 777 760
sur@hospiten.com

HOSPITEN LANZAROTE
C/ Lomo Gordo, s/n
35510 Puerto del Carmen - LANZAROTE
T 928 596 100
T Consultas 928 596 181
lanzarote@hospiten.com

HOSPITEN CLÍNICA ROCA
C/ Buganvilla, 1
35100 San Agustín - GRAN CANARIA
T 928 769 004
T Consultas 928 730 362
clinaroca@hospiten.com

**CENTRO DE ESPECIALIDADES
MÉDICAS VECINDARIO**
Avda. de Canarias 54
35110 Vecindario- GRAN CANARIA
T Consultas 928 730 362
clinaroca@hospiten.com

hospiten

www.hospiten.com



hospiten

Detección precoz es
calidad de vida

Osteoporosis

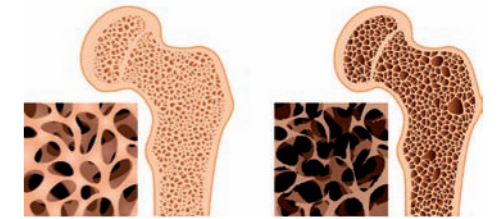


Servicio de Reumatología

¿Qué es la Osteoporosis y por qué se produce?

La Osteoporosis es una enfermedad ósea que se caracteriza por una disminución en la cantidad y una alteración en la calidad del hueso, los cuales conllevan a un aumento en la fragilidad ósea y un riesgo aumentado de fractura. La Osteoporosis se produce como consecuencia de un desequilibrio entre la formación y la destrucción del hueso.

Osteoporosis = disminución cantidad y calidad del hueso.



hueso sano

hueso con osteoporosis

¿Qué síntomas produce?

La Osteoporosis es asintomática; es decir, no produce dolor a no ser que exista fractura. En este sentido, las fracturas pueden aparecer en cualquier zona del esqueleto aunque las más frecuentes son las de cadera, muñeca, columna, húmero, costillas y pelvis. Las fracturas, especialmente las de cadera y columna se manifiestan principalmente por un empeoramiento en la calidad de vida (en forma de dependencia para las actividades de la vida diaria), dolor, deformidades, alteración del estado de ánimo y un elevado coste socioeconómico.

La Osteoporosis es asintomática salvo que exista fractura.

¿Cómo se puede prevenir?

Durante las primeras décadas de la vida, especialmente durante la pubertad, el hueso alcanza su máximo desarrollo conocido como "pico de masa ósea", que constituye el punto de partida desde donde se producirá una pérdida progresiva a partir de la tercera década de la vida. Por tal motivo, para prevenir el desarrollo de la osteoporosis se deben cumplir una serie de recomendaciones muchos años antes del momento típico de manifestación de la enfermedad. La prevención consiste en hábitos de vida saludable que incluyen la realización frecuente de algún tipo de ejercicio, no fumar ni beber alcohol en cantidades moderadas y mantener una alimentación equilibrada. Además, conviene tener en cuenta una serie de factores importantes para el cuidado óseo:

· Consumir una adecuada dosis de calcio.

Ingesta adecuada de lácteos y derivados enriquecidos en calcio.

· **Mantener unos niveles adecuados de vitamina D** mediante una ingesta adecuada de alimentos ricos en ella, así como una adecuada exposición solar.

· **Realización de ejercicios regulares adaptados para la edad de cada persona.** Uno de los ejercicios más recomendados es caminar en llano.

· **Prevenir los factores de riesgo asociados a las caídas**, para poder así evitar las fracturas. Eliminar obstáculos en el hogar o en el lugar de trabajo, buena iluminación, uso de gafas y/o bastón en caso de ser necesarios, utilizar un calzado adecuado, etc.

La base de la prevención es mantener hábitos de vida saludable y una dieta rica en calcio y vitamina D.

¿Cómo se puede diagnosticar?

Diagnóstico = historia clínica + examen físico + alguna prueba en función de cada paciente

El diagnóstico de la Osteoporosis se hace teniendo en cuenta la historia personal y familiar del paciente, un examen físico completo y algunas pruebas de laboratorio/de imagen que varían en cada paciente. Actualmente disponemos de una serie de escalas clínicas y de pruebas de imagen que nos ayudan a determinar el riesgo individual de cada paciente para padecer una fractura. Así, una de las más eficaces para ello es la Densitometría Ósea.

La densitometría ósea es una de las pruebas más usadas como ayuda en el diagnóstico.

El Grupo Hospiten dispone en sus diversos centros hospitalarios de los equipos tecnológicos más avanzados y adecuados para ello. Estos equipos realizan una exploración radiográfica que permite conocer el estado de los huesos del paciente con una exactitud y precisión muy elevadas. Dicha exploración es indolora, ya que se trata de una técnica no invasiva, similar a la llevada a cabo en otros exámenes radiológicos.



¿Quiénes deben realizarse una Densitometría Ósea?

· Mujeres mayores de 65 años.

· Mujeres en la menopausia o mujeres postmenopáusicas a edades más tempranas que presenten factores de riesgo asociados.

· Pacientes con algunos de los antecedentes personales o familiares que constituyan factores de riesgo para la osteoporosis.

· Pacientes en tratamiento con corticoides de forma prolongada u otros medicamentos que pueden originar una pérdida de masa ósea.

· Mujeres con deficiencia de estrógenos de forma precoz (antes de los 45 años), puesto que pudieran beneficiarse de iniciar tratamiento.

· Pacientes previamente diagnosticados y en tratamiento contra la osteoporosis, como método de control de la eficacia del mismo.



¿Cuál es el tratamiento?

1. Mejor prevenir que tratar.
2. Detección precoz = calidad de vida.
3. Tiempo es hueso.

El mejor tratamiento siempre es la prevención, de allí la importancia de adoptar hábitos de vida saludable para prevenir su desarrollo. Así mismo, los resultados de los tratamientos actuales contra la Osteoporosis son mejores cuanto más pronto se realice el diagnóstico y más pronto se inicie el tratamiento. Por ello, una detección precoz de la enfermedad nos permitirá mantener una adecuada calidad de vida, al disminuir el riesgo de fracturas con las consecuencias que de ella derivan.

Aunque actualmente no disponemos de un tratamiento curativo para la enfermedad, existen alternativas terapéuticas que ayudan a ralentizar su avance y a paliar sus consecuencias, consiguiendo el mayor bienestar posible para los afectados.

Recientemente se ha incorporado un nuevo tratamiento al arsenal terapéutico contra la Osteoporosis, teniendo así diversas opciones de tratamiento en cuanto a formas de presentación (oral, intravenosa y subcutánea) y en cuanto a tiempo de administración (diaria, semanal, mensual, semestral y anual). En todo caso, es el médico en consenso con el paciente quien determinará el tipo de fármaco o procedimiento más apropiado en base a cada diagnóstico concreto.

El tratamiento se hace de forma individualizada para cada paciente.