

Osteoporosis: Mitos y Realidades

Desde hace más de una década la población argentina e internacional ha sido alertada por los diferentes medios de comunicación sobre la osteoporosis. Es mucha la información brindada y mayor aún las dudas y temores frente a ésta enfermedad que observamos en la práctica médica cotidiana.

¿Que es la osteoporosis? ¿Cómo se manifiesta?

La osteoporosis es la enfermedad ósea más frecuente, se caracteriza por una baja masa ósea, con deterioro de la estructura, lo cual condiciona una mayor fragilidad y posibilidad de fracturas con traumatismos mínimos. Es una enfermedad frecuentemente “silenciosa”, que no presenta en la mayoría de los casos manifestaciones clínicas tempranas, y muchas veces la fractura es el primer signo. En la mujer la disminución de la masa ósea se inicia luego de la menopausia continuando en el transcurso de la vida, aunque es mas acentuada los primeros cinco años. En la mujer postmenopáusica reciente las regiones mas afectadas son la columna y el radio, siendo la fractura de muñeca uno de los primeros signos de osteoporosis en estas pacientes. La disminución de masa ósea de la cadera es mas progresiva y tardía, acelerándose entre los 70 y 80 años, edad en que se observa un aumento en la incidencia de fracturas de cadera. Las fracturas vertebrales pueden presentarse en forma aguda, con intenso dolor, por una sobrecarga excesiva de peso al levantar del suelo un objeto importante por ejemplo; o en forma crónica, sin referir un evento desencadenante, con un dolor semipermanente y una disminución de la altura significativa de la paciente.

¿Quién presenta ésta enfermedad?

No todas las mujeres al llegar a la menopausia presentaran osteoporosis, existen ciertos indicadores que alertan y que debemos identificar para iniciar el estudio preventivo de esta enfermedad.

- Predisposición familiar: la presencia de familiares cercanos con osteoporosis confiere un mayor riesgo de padecer esta enfermedad.
- Dieta pobre en calcio. El esqueleto es el principal depósito de calcio del organismo, por lo cual una baja ingesta de calcio induce una remoción del mismo y mayor pérdida ósea.
- Menopausia precoz: Los estrógenos tienen un rol protector sobre el hueso, por lo cual una menopausia muy temprana, antes de los 45 años, es un factor predisponente.

- Abuso de alcohol y tabaco

- El bajo peso: la delgadez favorece la aparición de osteoporosis.

- Uso de Corticoides: estas drogas son muy necesarias para controlar enfermedades importantes pero detienen la formación de nuevo tejido óseo y favorecen su destrucción.

- Enfermedades que producen osteoporosis: enfermedades gastrointestinales, endocrinas, renales y de la sangre que se asocian con osteoporosis

¿Cómo se diagnostica la osteoporosis?

En la actualidad no existe ningún método ideal de uso clínico para medir la fragilidad o debilidad del hueso. El único disponible y el cual fue utilizado por la Organización Médica de la Salud (OMS) para definir ésta enfermedad, es la densitometría ósea. Este estudio nos permite medir la densidad del hueso en diversas áreas del esqueleto y puede predecir el riesgo de fractura. Las radiografías son útiles para establecer la presencia de fracturas vertebrales y para descartar otras enfermedades frecuentes como la osteoartritis, pero no permiten el diagnóstico temprano de esta enfermedad pues debe existir una pérdida de masa ósea mayor del 30% para poder observar cambios radiográficos. El laboratorio general y del metabolismo óseo y mineral nos informa sobre otras enfermedades que causan osteoporosis, y sobre el estado de la pérdida de colágeno que proviene del hueso y de los minerales que lo constituyen.

¿Los hombres pueden presentar osteoporosis?

Si bien esta enfermedad se presenta con mayor frecuencia en mujeres después de la menopausia, los hombres también pueden presentar osteoporosis y fracturas asociadas. En los hombres la disminución de masa ósea se inicia luego de los 50 años y no es tan acentuada como en la mujer, pero persiste a lo largo de los años. El tratamiento crónico con corticoides, el abuso de alcohol, la deficiencia de testosterona, el factor genético, las enfermedades antes mencionadas y la pérdida de masa ósea relacionada con la edad, son los principales factores involucrados.

¿Cómo se previene esta enfermedad?

La prevención de la osteoporosis debe iniciarse en la infancia y continuar toda la vida. Las medidas aplicadas a todas las edades incluyen un adecuado aporte de calcio, actividad física regular y niveles adecuados de estrógenos en la mujer y de testosterona en los hombres. El esqueleto se constituye durante la niñez, adolescencia y juventud temprana, la masa ósea "pico" se obtiene entre los 20 y 30 años y lograr una estructura esquelética adecuada nos ayudará a prevenir la osteoporosis con posterioridad.

Las necesidades o requerimientos de calcio varían según la edad y condiciones de la población, siendo mayores durante la infancia y crecimiento, en el embarazo y lactancia, en las mujeres postmenopáusicas y en los ancianos. La única fuente de calcio son los alimentos, principalmente los lácteos; un adecuado nivel de vitamina D (producida en la piel por acción de la radiación solar o en menor medida ingerida con ciertos alimentos) nos permitirá una óptima absorción intestinal de calcio. Las personas que por diversas circunstancias no se exponen al sol, aquellos institucionalizados y en particular los ancianos, están predispuestos a presentar deficiencia de vitamina D.

El abuso de tabaco y alcohol, y la ingesta excesiva de café son dañinos para el hueso y deben evitarse. En los ancianos además de un óptimo aporte de calcio y de vitamina D, es fundamental la actividad física regular para mantener un buen tono muscular, una adecuada estructura ósea y prevenir caídas.

¿Para qué es necesario el tratamiento de ésta enfermedad?

El objetivo de tratar la osteoporosis es la prevención de las fracturas. El 30% de las mujeres y el 10% de los hombres presentará algún tipo de fractura

osteoporótica a lo largo de la vida. La osteoporosis es un factor de riesgo para fracturas, como la hipertensión lo es para el infarto de miocardio. Pero existen otros factores independientes del hueso que deben considerarse para prevenir las fracturas; las alteraciones visuales no corregidas, el mal estado de salud y la ingesta excesiva de psicofármacos predisponen a caídas en los adultos mayores.

¿Se cura esta enfermedad?

En los últimos años la población ha sido informada sobre múltiples tratamientos, pero cabe destacar que si bien la mayoría han demostrado mejorar la masa ósea y prevenir las fracturas, ninguno de los fármacos disponibles en la actualidad “cura” esta enfermedad, son todos tratamientos crónicos con un mínimo de 2 años. Estos tratamientos pueden dividirse en:

1) Medicamentos que evitan la pérdida de hueso:

- Tratamiento hormonal de reemplazo (con estrógenos y progesterona)
- Raloxifeno (fármaco que actúa en forma similar a los estrógenos en el hueso, sin ser hormona)
- Calcitonina . administrado por vía subcutánea o nasal
- Bisfosfonatos, usualmente llamados “fijadores”, los más frecuentemente utilizados en la actualidad. Existen múltiples medicamentos administrados por vía oral (pamidronato, alendronato y risedronato) ó vía intravenosa (pamidronato , ibandronato y zolendronato)

2) Medicamentos que inducen la formación de hueso:

- Compuestos con Fluor, si bien mejoran la densidad del hueso no son buenos para prevenir las fracturas.
- Parathormona, medicamento de mas reciente aparición, que ha demostrado un marcado aumento de la densidad del hueso y disminución de fracturas vertebrales.
- Ranelato de estroncio, al igual que el flúor aumenta de densidad mineral ósea, pero a diferencia de éste, disminuye la incidencia de fracturas

En síntesis, la osteoporosis es una enfermedad frecuente sobre la cual cotidianamente se recibe información, muchas veces tendenciosa y exagerada. Es importante resaltar la importancia de medidas preventivas desde la infancia que permitan lograr un esqueleto óptimo, informar y tranquilizar a las mujeres que a la edad de la menopausia temen fracturarse, y alertar a los hombres que presentan alguno de los factores de riesgo mencionados, alentándolos a efectuar la consulta médica preventiva.

Sector Osteopatías Metabólicas
Servicio de Endocrinología y Medicina Nuclear
Hospital Italiano de Buenos Aires