

Recuerde

- La cantidad de calcio que se debe ingerir diariamente con la dieta es de por lo menos 1200 mg. La mejor fuente de calcio son los lácteos.
- Unos minutos de sol diarios son fundamentales para que el organismo desarrolle la vitamina D, necesaria para absorber el calcio que se consume.
- Realice actividades físicas.
- Evite el tabaco y el café.

Información para la Salud



Osteoporosis

Policlínico
DEL docente

Experiencia y Solidaridad
OSPLAD
OBRA SOCIAL PARA LA ACTIVIDAD DOCENTE

 **PREVENCIÓN**

www.osplad.org.ar/prevencion

ICDCO INSTITUTO DE CAPACITACIÓN
Y DOCENCIA DE OSPLAD

Atención al beneficiario desde todo el país

0810-666-7752

LUNES A VIERNES DE 8 A 20

info@osplad.org.ar

www.osplad.org.ar

 **SUPERINTENDENCIA
DE SERVICIOS DE SALUD**
Órgano de control de Obras Sociales
y Entidades de Medicina Prepaga

0-800-222-SALUD (72583)
www.sssalud.gov.ar

OSPLAD
OBRA SOCIAL PARA LA ACTIVIDAD DOCENTE RÑOS 9-9-110-2

¿Qué es la Osteoporosis?

La osteoporosis es una enfermedad que se caracteriza por la disminución del tejido óseo y la alteración de su arquitectura: **aumenta el número y la amplitud de las cavidades que existen en el interior del hueso**, volviéndolo más poroso, más frágil y menos resistente a las fracturas (sobre todo de muñecas, codos, vértebras y cadera).

¿Quiénes la padecen?

Las personas mayores de 60 años, y especialmente las mujeres después de la menopausia. Una de cada tres mujeres posmenopáusicas padecen osteoporosis, y el riesgo es 2-4 veces mayor en las mujeres que en los hombres.

La principal causa de la pérdida de masa ósea en la mujer es la disminución de la producción de estrógenos, hormonas que cumplen un rol preponderante en la renovación y el mantenimiento del tejido óseo. La pérdida es gradual y puede progresar sin tener síntomas hasta que la enfermedad ya está avanzada. Por eso es fundamental diagnosticarla y tratarla, pero sobre todo prevenirla.

¿Cómo se puede prevenir?

El pico máximo de masa ósea se alcanza a los 25 años; después de esa edad comienza a disminuir lenta pero progresivamente. Por eso **para prevenir la osteoporosis es fundamental “construir” una buena estructura ósea durante la infancia y la juventud**: una nutrición adecuada con alimentos ricos en calcio, ejercicio físico y hábitos de vida sanos se encuentran entre las principales medidas preventivas.

Si bien los cuidados deben comenzar en la infancia, es imprescindible reforzarlos después de los 50 años. En muchas personas es necesario utilizar comprimidos de calcio y vitamina D. **Debe evitarse el sedentarismo y realizar ejercicio físico.** Deben evitarse las actividades riesgosas que puedan provocar caídas y adecuar la casa evitando escalones, alfombras, pisos resbalosos, etc.

¿Cómo se diagnostica?

Inicialmente la osteoporosis no presenta síntomas, pero más adelante puede ser dolorosa, deformante y causar fracturas en las personas mayores de 50 años.

Que no presente síntomas al principio es un hecho a tener muy en cuenta. Es fundamental consultar al médico para establecer una evaluación precisa y llevar adelante el tratamiento preventivo o correctivo necesario.

El diagnóstico se realiza fácilmente mediante una **densitometría ósea**, un método sencillo e indoloro que mide la densidad del hueso. La evaluación clínica por parte del especialista permitirá saber si es necesario o no seguir un tratamiento. En algunos casos avanzados la pérdida de masa ósea se refleja en una simple placa radiográfica de columna vertebral o de la cadera. El examen médico y la realización de una adecuada historia clínica permiten atender en forma precoz los factores de riesgo relacionados con la osteoporosis.

¿Cuáles son los factores de riesgo más importantes?

El aspecto más importante para detectar a tiempo la osteoporosis es ser conscientes de los factores que aumentan el riesgo de padecerla. Entre ellos se encuentran:

- **El envejecimiento**, ya que la cantidad de hueso va disminuyendo de manera progresiva con la edad.
- **La menopausia**, porque la disminución de la producción de estrógenos ocasiona una mayor pérdida de masa ósea.
- **La menopausia temprana** (antes de los 45 años).
- Una **dieta pobre en calcio**, elemento fundamental en la formación de hueso.
- **La herencia**, la osteoporosis es más frecuente en personas que tienen antecedentes familiares de esta enfermedad.
- **La inmovilización prolongada**, como los largos períodos de permanencia en cama, el sedentarismo y la falta de ejercicio.
- **Contextura física delgada.**
- **El uso de ciertos medicamentos como los corticoides**, en tratamientos de larga duración.
- **Consumo excesivo de alcohol y tabaco.**

¿Quiénes deben realizarse una densitometría?

- **Todas las mujeres post menopáusicas de menos de 65 años que presentan uno o más factores de riesgo para osteoporosis.**
- **Todas las mujeres y hombres de más de 65 años, independientemente de los factores de riesgo.**
- **Mujeres post menopáusicas que presentan fracturas.**
- **Mujeres y hombres, previo al inicio de cualquier tratamiento para osteoporosis.**
- **Mujeres y hombres que están recibiendo tratamiento para su osteoporosis, para control.**

