

¿Qué es la osteoporosis? ¿Qué es la osteopenia?

Desde el nacimiento hasta la edad adulta, nuestros huesos se desarrollan y crecen hasta que, a los 30 años, alcanzan lo que se llama masa ósea máxima, el momento en que los huesos son más fuertes, más densos y menos propensos a fracturarse. A lo largo de la vida, el hueso se renueva constantemente, y el hueso nuevo reemplaza al hueso viejo, y esto ayuda a mantener nuestro esqueleto fuerte. Pero a medida que envejecemos, cada vez se pierde más hueso y no se reemplaza.

A medida que la pérdida ósea aumenta el hueso se va poniendo poroso, lo que ha determinado que a esta condición se le denomine osteoporosis o sea hueso poroso. La osteoporosis es una condición en la que los huesos se adelgazan y pierden resistencia, ya que se vuelven menos densos y su calidad se reduce. Esto puede provocar fracturas de huesos, que causan dolor, discapacidad y dificultan enormemente las actividades cotidianas, afectando severamente la calidad de vida.

Si la pérdida ósea disminuye más allá de lo normal, pero no alcanza el grado de severidad de la osteoporosis, se hace el diagnóstico de "Osteopenia". Hay muchas causas para esta condición, incluida la deficiencia de calcio, vitamina D y el sedentarismo. La genética juega un papel importante en la densidad mineral ósea de una persona y, a menudo, las mujeres delgadas que son premenopáusicas pueden tener osteopenia. La menopausia natural, y aún más la quirúrgica aumentan el riesgo. También, el consumo de tabaco, alcohol y corticoides. Algunas enfermedades como las tiroideas o la diabetes implican mayor riesgo de pérdida ósea. La corrección de la deficiencia de calcio, vitamina D y caminar de 5 a 8 kilómetros por semana pueden mejorar la densidad ósea en la cadera y la columna.

La pérdida ósea, ya sea osteopenia u osteoporosis, implica también mayor pérdida de masa muscular (sarcopenia) y, por ende, mayor riesgo de caída y finalmente, fracturas. Además, la pérdida de hueso se asocia a otras enfermedades propias de la vejez como depresión, demencias, enfermedad coronaria, etc. Por ello, no es sorprendente que una fractura, un marcador de osteoporosis, en una persona anciana implique no sólo un deterioro de la calidad de vida, sino que también un alto riesgo de mortalidad en el corto plazo. El impacto de la osteoporosis y sus fracturas subsecuentes, no sólo afecta a la persona que las sufre, sino que también a su entorno familiar, ya que por la incapacidad física que provoca y por las enfermedades que frecuentemente se asocian con la osteoporosis, los pacientes pueden verse obligado a permanecer en cama y requerir de personas que los cuiden. Además de los efectos en el entorno familiar, la osteoporosis conlleva un importante costo para los sistemas de salud, lo que drena recursos a los países, que debieran haberse destinado a mejorar la calidad de vida de sus poblaciones.

Lo importante es que, mejorando los estilos de vida, corrigiendo los déficits de calcio y vitamina D, y con terapias farmacológicas podremos mejorar la calidad del hueso y disminuir el riesgo de fractura con todo lo que ello implica.

