

FACTORES DE RIESGO DE FRACTURAS OSTEOPOROTICAS

La Osteoporosis es una enfermedad muy frecuente, que en general no produce síntomas evidentes y generalmente se diagnostica de manera tardía, cuando se sufre una fractura.

El mayor riesgo de fracturas es debido a la disminución de la fortaleza del hueso, asociado a otros factores que hacen más probable su ocurrencia.

Además de la fortaleza del hueso, que depende en buena parte del contenido de calcio de nuestro esqueleto, existen factores de riesgo conocidos asociados al desarrollo de la osteoporosis y que aumentan el riesgo de fractura. Es por ello importante conocer que factores hacen mas probable que podamos sufrir fracturas.

FACTORES DE RIESGO DE FRACTURAS OSTEOPOROTICAS

Edad	Uso corticoides (tiempo y dosis)
DMO disminuida	Consumo de alcohol
Fractura previa por fragilidad	Tabaquismo
Historia fractura cadera padres	Caídas
Artritis Reumatoide	Hipoestrogenismo
Marcadores de recambio	Malabsorción, hipertiroidismo, fármacos
Inactividad, reposo prolongado	Índice de masa corporal < 19

De la lista anterior hay algunos que no podemos modificar, como la edad ni los antecedentes familiares de fracturas. Sin embargo hay otros sobre los que podemos actuar preventivamente, como sería hacer ejercicio y manteniéndonos en buena condición física, evitar la delgadez extrema, no fumar y en el caso de hacerlo, tener consumo moderado de alcohol. Si tuviéramos una fractura, siempre preguntar al medico que lo atiende como se encontraran sus huesos en general. Esta demostrado que quien sufre una fractura, tiene al menos 2 veces mas riesgo que la población general de sufrir una nueva fractura.

Si no fuera posible prevenir, al menos podemos estar alertas y junto a nuestro médico minimizar el efecto negativo de algunas enfermedades o fármacos.

Se sabe que el uso de ciertos fármacos (corticoides, hormonas para la tiroides, heparina, etc.) generan un efecto negativo sobre el hueso y nuestro medico puede

orientarnos como hacer para que el riesgo sea menor. Como actitud general, cuando nos van a indicar algún medicamento de uso prolongado, es bueno preguntar si eso puede afectar la salud de los huesos.

Por otra parte hay ciertas enfermedades crónicas que también se asocian a efectos negativos sobre el hueso (problemas digestivos, enfermedades al hígado) lo cual debiera conversar con su médico para disminuir los efectos perjudiciales sobre su salud ósea.

Tener huesos sanos es responsabilidad de cada una de las personas. Es muy importante estar alerta y pedir siempre guía y consejo a su médico, lo que le resultara más fácil con estas simples recomendaciones.