

GINECOLOGÍA

- Osteoporosis

¿Qué es?

La osteoporosis es una enfermedad en la que se va perdiendo masa ósea y el hueso se vuelve más poroso, delgado y frágil, resistiendo peor los golpes y rompiéndose con facilidad.

La masa ósea de una persona va aumentando a lo largo de su vida hasta llegar a un "pico máximo" alrededor de los 30 ó 35 años. A partir de esta edad (30-35 años) existe de forma natural una progresiva pérdida de masa ósea. Cuando la pérdida progresiva se acelera, lo cual ocurre en ciertas enfermedades o hábitos de vida o en el caso de la mujer al llegar a la menopausia, puede llegarse a la osteoporosis en edades precoces.

La osteoporosis es la principal causa de fracturas de huesos de la muñeca, columna y cadera en mujeres después de la menopausia.

Frecuencia

Entre el 30 y el 50% de todas las mujeres postmenopáusicas están afectadas de osteoporosis. En España, afecta a más de tres millones de personas, en su mayoría mujeres.

Factores de riesgo

Existen múltiples factores de riesgo que aumentan las posibilidades de padecer osteoporosis:

- Ser mujer.
- Raza blanca o asiática.
- Tener historia familiar de osteoporosis.
- Menopausia precoz (natural o quirúrgica).
- Consumo excesivo de alcohol o tabaco.
- Dieta pobre en calcio por periodos prolongados, especialmente durante la adolescencia y la juventud.
- Vida sedentaria con poco ejercicio físico.
- Constitución delgada, con poco peso o huesos pequeños.

- Consumo prolongado de ciertos medicamentos como: corticoides, heparina, diuréticos, antiácidos que contengan aluminio, etc.
- Ciertas enfermedades como: diabetes, hipertiroidismo, enfermedad de Cushing, artritis reumatoide, intolerancia a la lactosa, malabsorción intestinal, alteraciones renales, etc.

¿Cómo se previene la osteoporosis?

El tratamiento más eficaz de la osteoporosis es la prevención. Si nos fijamos en los referidos factores de riesgo, nos daremos cuenta de que hay algunos de ellos inevitables (raza, sexo, edad, etc.) pero existen muchos factores sobre los que podemos actuar para intentar evitar o al menos retrasar la aparición de la osteoporosis.

Los tres pilares básicos en la prevención y tratamiento de la osteoporosis serían:

1. Ejercicio físico.
2. Dieta adecuada con adecuado aporte diario de calcio.
3. Estilo de vida.

¿Cómo se diagnostica?

Dado que la osteoporosis se define como una disminución de densidad de la masa ósea ("hueso poroso"), para saber si una persona tiene osteoporosis debemos recurrir a un método que nos permita valorar su masa ósea.

En este sentido, debemos advertir que, en contra de lo que muchas personas creen, las radiografías normales que se hacen a una persona cuando presenta algún traumatismo o algún dolor NO SIRVEN para hacer un diagnóstico precoz (en las primeras fases) de la osteoporosis.

Existen varias formas de valorar o medir la Densidad de Masa Ósea (DMO):

- Densitometría fotónica simple (DFS).
- Densitometría fotónica dual (DFD).
- La Tomografía computadorizada cuantitativa (TCC).
- La Absorciometría de doble energía de rayos-X (DEXA).
- Los métodos basados en ultrasonidos.

La DEXA es claramente el método de elección, ya que es la técnica que aporta una mayor precisión y fiabilidad junto con una menor radiación y más rapidez en su realización.

gr CENTRO GINECOLÓGICO RIOJANO

C/ Vara de Rey nº72, Logroño - Tel: 941 275 062

Este alto nivel de precisión de la técnica DEXA, es importante clínicamente ya que permite la utilización de mediciones seriadas para hacer el seguimiento de los pacientes y ver su progresiva pérdida de masa ósea o la respuesta al tratamiento de la osteoporosis.

Existen varios modelos de densiómetros basados en la técnica DEXA variando de unos a otros según la parte del esqueleto que se estudia.

Los aparatos de última generación, como el disponible en nuestra Unidad de Densimetría, estudian fundamentalmente las partes distales, la columna y la cadera... Así pues, en nuestra Unidad de Densimetría disponemos de los medios técnicos necesarios para poder realizar de una forma altamente fiable y precisa, a la vez que con una gran rapidez y comodidad la valoración de la Densidad de la Masa Ósea de la paciente y así poder determinar si presenta o no OSTEOPOROSIS y el grado de la misma.