



2017

3

Mujer y Salud. Osteoporosis

marzo

Las encuestas de salud indican que el dolor es la primera causa de abandono de la actividad principal entre las mujeres. Sea el dolor de huesos, de articulaciones o muscular, la presentación del dolor en la población femenina es dos veces más elevado que en hombres y aumenta con la edad (a partir de los 45 años). Son muchas las enfermedades que pueden causar este tipo de dolor y las fracturas derivadas de la osteoporosis se encuentran entre ellas.

Según criterios de la Organización Mundial de la Salud, se estima que un 30% de las mujeres y en un 8% de los varones mayores de 50 años padecen osteoporosis y asciende hasta un 50% en mujeres de más de 70 años. Actualmente se considera la enfermedad metabólica ósea más importante por su frecuencia.

Definiremos la osteoporosis como un trastorno de los huesos caracterizado por la pérdida de masa ósea, que da lugar a la alteración de su estructura, con el consecuente incremento de la fragilidad ósea, es decir, el hueso se rompe con mayor facilidad. La osteoporosis se denomina epidemia silenciosa porque no manifiesta síntomas hasta que la pérdida de masa ósea es tan importante como para que aparezcan fracturas. Aproximadamente 1 de cada 3 mujeres y 1 de cada 5 hombres mayores de 50 años sufrirá una fractura derivada de la osteoporosis en su vida.






La fortaleza del hueso está en función de la densidad ósea, es decir, la cantidad de calcio y otros minerales que contiene. En una persona esta densidad ósea está determinada por el momento en que alcanza la mayor masa ósea, esto es alrededor de los 30 años de edad, y por las pérdidas de hueso que se presentan con la edad, la deficiencia de hormonas sexuales, las deficiencias nutricionales y otros factores.

Esta densidad ósea está influida por factores genéticos individuales (sexo femenino, edad, raza blanca y oriental, constitución delgada, menopausia precoz, antecedentes familiares, algunas enfermedades), y por factores adquiridos (dieta deficitaria en calcio, consumo de tabaco, alcohol y café, sedentarismo, falta de vitamina D, uso prolongado de algunos medicamentos).

Aunque la osteoporosis sea una enfermedad silenciosa, existen herramientas y pruebas que permiten conocer la densidad ósea de nuestros huesos y por tanto el riesgo de fractura que tenemos.

En el siguiente enlace se puede calcular la probabilidad de tener una fractura por osteoporosis en los próximos 10 años; se obtienen dos datos: la probabilidad de fractura mayor osteoporótica (es decir la probabilidad de sufrir cualquiera de las fracturas más frecuentes en la osteoporosis como son las de columna vertebral, antebrazo, cadera u hombro) y la probabilidad de sufrir una fractura de cadera aislada. <https://www.shef.ac.uk/FRAX/tool.aspx?country=4> 

¿Qué podemos hacer para prevenir la osteoporosis?

La prevención de esta enfermedad debe iniciarse desde la infancia y adolescencia y mantenerse durante toda la vida adulta, no olvidemos que los tratamientos orientados a retrasar la pérdida de masa ósea son mucho más efectivos que los destinados a promover un aumento de la misma una vez perdida. Así una vez que se establece la enfermedad las medidas que tomemos serán para evitar su progresión y prevenir en lo posible la aparición de fracturas y sus complicaciones.

Dieta equilibrada con aporte de calcio y vitamina D suficientes

Una nutrición adecuada es esencial para el crecimiento normal. Una dieta equilibrada, adecuada en calorías y nutrientes, es fundamental para el desarrollo de todos los tejidos, incluido el óseo. Además, el calcio es el nutriente específico más importante para lograr unos huesos de buena calidad, así como para prevenir y tratar la osteoporosis.

La mejor fuente de calcio es una dieta variada y equilibrada, ya que calcio de los alimentos se aprovecha mejor que el de los suplementos. En general, la leche y los productos lácteos, el tofu, los batidos de soja, los pescados que se toman enteros (con las raspas), los frutos secos y las verduras de hoja verde son ricos en calcio.



La asimilación del calcio por nuestro organismo es mayor cuando se ingiere en pequeñas dosis repetidas en el transcurso del día.

Además de un adecuado consumo de calcio es importante tener un nivel adecuado de vitamina D; los conocimientos actuales indican que bajos niveles de esta vitamina producen efectos desfavorables sobre los huesos y el calcio que conducen a la pérdida de masa ósea.

La mejor fuente de vitamina D es la exposición al sol, pero incluso en un país soleado como el nuestro los niveles de vitamina D son insuficientes en buena parte de la población. La dieta es otra fuente de vitamina D, los alimentos que contienen más cantidad son los pescados azules como arenques, sardinas, salmón, caballa y boquerones y, en bastante menor medida, los huevos, la leche, los quesos y los champiñones.

Te ofrecemos una lista de la compra para llevar al mercado:

<https://healthfinder.gov/espanol/temas/Category/nutricion-y-actividad-fisica/nutricion/lista-de-compras-de-alimentos-ricos-en-calcio> 

Tomar el sol

De forma moderada y teniendo en cuenta que entre las 12 y las 16 horas la incidencia de la radiación UV es máxima, por lo que hay que evitar exponerse al sol en estas horas.

No fumar

En mujeres fumadoras de un paquete diario se ha comprobado una pérdida importante de masa ósea incluso desde los 25 años, y esta pérdida no se puede compensar si no dejan el hábito tabáquico.

Las personas fumadoras tienden a ser más delgadas, a presentar menopausia a edades más tempranas, a tener mayores alteraciones hormonales y por todo ello mayor tendencia a tener fracturas por fragilidad ósea.

Moderar el consumo de alcohol

El exceso de alcohol en la dieta reduce la absorción del calcio en el intestino y produce deficiencias de vitamina D y magnesio. El consumo de más de 3 unidades de alcohol al día (1 unidad es una cerveza o una copa de vino) aumenta el riesgo de fractura por fragilidad ósea.

Moderar el consumo de café

El consumo excesivo de bebidas con cafeína (más de 4 tazas de café al día) también aumenta el riesgo de fractura por fragilidad ósea.



Realizar ejercicio físico

La actividad física tiene numerosos efectos beneficiosos para la salud de personas de todas las edades. Además la inmovilidad es una causa de pérdida de la densidad ósea.

La actividad física en **edades tempranas** de la vida contribuye a lograr unos huesos más fuertes, hay datos que indican que los ejercicios de resistencia e impacto serían los más favorables.

En **personas adultas**, los ejercicios aeróbicos, de resistencia y particularmente, los ejercicios con carga son efectivos para aumentar la densidad de los huesos, incluso en mujeres posmenopáusicas. Caminar también es efectivo y es la recomendación más fácil de seguir.

En **la tercera edad** no está tan claro que el ejercicio físico aumente la densidad ósea sin embargo, produce incrementos en la masa, coordinación y resistencia musculares, lo que resulta beneficioso para la prevención de caídas, contribuyendo a mejorar la autosuficiencia y la calidad de vida a edades avanzadas.

