

INFO GENERAL

Más del 50% padecerá osteoporosis

La Nueva Provincia - 03/08/2009

BUENOS AIRES (NA) - Mientras un hombre por cada cinco sufrirá una fractura osteoporósica en algún momento de su vida, este riesgo se triplica para las mujeres, ya que más de la mitad padecerá una lesión de este tipo a causa de la menopausia, y la insuficiente ingesta de calcio y de vitamina D, entre otros factores.

Estudios internacionales analizaron datos epidemiológicos en diferentes poblaciones mayores de 50 años de todo el mundo y a esa conclusión arribaron, así como también que las fracturas osteoporóticas más comunes son las de muñeca, columna vertebral, cadera y húmero.

De acuerdo con los trabajos de investigación, los golpes mayormente ocurren ante traumatismos mínimos: el de la muñeca, al caerse y apoyar esa extremidad al piso; el vertebral, en pacientes con densidad ósea disminuida al levantar baldes pesados, valijas, macetas, nietos; y el de cadera, por lo general al tropezarse y caerse.

El grupo poblacional que más debe permanecer en alerta es el de las mujeres mayores de 65 años, por tener a esa edad la densidad ósea disminuida muy fuertemente, lo cual aumenta el riesgo de fracturas osteoporóticas.

“La mujer pierde a lo largo de su vida aproximadamente el 50 por ciento del hueso ganado en la juventud. Esto sumado a la alteración de la arquitectura ósea que se produce por el paso de los años, ocasiona que ante traumatismos mínimos como simplemente caerse caminando, el hueso que tiene una mala calidad y cantidad de minerales, se rompe”, explicó Alicia Bagur, jefa de la sección Osteopatías Médicas del Hospital de Clínicas y directora del Centro Dr. Mautalen.

La problemática no es de menor importancia si se pretende transitar la vejez con una buena calidad de vida; sin embargo, el 74 por ciento de las que las presentan algún riesgo no realiza ningún tratamiento específico para osteoporosis, advierte Beatriz Oliveri, presidenta de la Asociación Argentina de Osteología Mineral.

Ese criterio es compartido por Bagur aunque destaca que las mujeres “están más cuidadosas que antes, se informan y tratan de prevenir la osteoporosis, sobre todo si han visto a familiares directos con la enfermedad”.

En época invernal, 9 de cada 10 adultos mayores de 65 años tienen niveles inadecuados de vitamina D, los cuales se asocian con disminución de la densidad ósea, mayor número de caídas y de fracturas.

“La disminución de la densidad ósea y alteración de la calidad de los huesos que va ocurriendo a partir de la menopausia en la mujer es principalmente por la disminución de estrógenos”, explica Oliveri, también especialista de la sección Osteopatías Médicas del Hospital de Clínicas.

Esta reducción --continúa-- causa que haya un desbalance en el hueso: se resorbe o se destruye más que el que se forma y, por eso, disminuye la calcificación o mineralización del hueso al mismo tiempo que su calidad, por lo que se vuelve más frágil y con más riesgo de fracturarse.

Existen, en tanto, otros factores de riesgo que contribuyen a empeorar la situación: antecedentes de familiares directos (madre, abuela) de fracturas osteoporóticas; menopausia precoz (antes 40 años) o temprana (antes de 45 años); antecedente de ingesta de corticoides; el ser extremadamente delgada o haber tenido anorexia nerviosa.

Una fractura osteoporótica previa también aumenta de dos a cinco veces la posibilidad de una nueva lesión, así como la baja ingesta de calcio, el tabaquismo, el sedentarismo y la falta de exposición solar que disminuye la síntesis de vitamina D, agregó Bagur.

Los estudios argentinos indican que el promedio de fracturas en el país es 320 de cadera por cada 100 mil mujeres mayores de 50 años por año, y 125 en los hombres, comenta Oliveri.

Los tratamientos para osteoporosis resultan entonces de vital importancia porque --asegura-- disminuyen en promedio a la mitad la incidencia de nuevas fracturas. “En una investigación que hicimos en el Hospital de Clínicas encontramos esa alta incidencia de pacientes con disminución importante de la densidad ósea, mucha de las cuales consultaban por primera vez”, ejemplificó la médica.

Y aclaró: “Si hubieran consultado en el momento de menopausia y sobre todo aquellas que sí presentaban alguno de los factores de riesgo habrían tenido grandes chances de disminuir el riesgo de fractura”.