



Día mundial de la osteoporosis

20 DE OCTUBRE

¿Qué es la osteoporosis?

Es la fragilidad de los huesos, que llegan al punto de romperse. No tiene síntomas, y se detecta por una densitometría para saber la masa/densidad de los huesos. También con la edad disminuye la masa de los huesos.

¿Y qué es una densitometría ósea?

- La densitometría ósea es una prueba para determinar la densidad mineral ósea.
- Sirve para el diagnóstico de osteoporosis.
- Se realiza con un aparato que mide las imágenes y da una cifra de la cantidad mineral ósea por superficie.
- Se puede realizar con rayos X, ultrasonidos o isótopos radiactivos.





¿Cuáles son los factores de riesgo de la osteoporosis?

Modificables	No modificables
Bajo consumo de calcio y déficit de vitamina D	Edad >65 años
Actividad física inadecuada	Historia familiar de osteoporosis
Fumar	Sexo femenino
Consumo de alcohol >90 ml al día	Menopausia antes de los 45 años
Consumo de café > 3 tazas al día	Demencia
Mala salud	

¿Por qué son importantes el calcio y la vitamina D?

- > Los huesos están compuestos por agua, calcio y fósforo, así como materia orgánica como el colágeno y proteínas. Tienen un proceso de reemplazo continuo.
- > Se necesita una alimentación variada que cubra los requerimientos de calcio y vitamina D durante toda la vida. El cuerpo no produce calcio, y necesitamos ingerirlo de los alimentos.
- > El principal efecto de la vitamina D, es mantener el calcio a niveles normales, estimulando la absorción intestinal de calcio.
- > Un adulto necesita 1200 mg de calcio y no perderlo por el sedentarismo. Solo la alimentación y el ejercicio evitan esta pérdida.





¿Qué tipos de osteoporosis existen?

- 01 Postmenopáusica**

Su origen es la falta de estrógenos, la principal hormona femenina que ayuda a regular el aporte de calcio a los huesos. Los síntomas generalmente aparecen de 51 a 75 años.
- 02 Senil**

Causada por una deficiencia de calcio relacionada con la edad y de un desequilibrio entre la velocidad de degradación y de regeneración ósea. Afecta por lo general a mayores de 70 años y es dos veces más frecuente en las mujeres que en los varones.
- 03 Secundaria**

Es consecuencia de ciertas enfermedades (insuficiencia renal crónica) y ciertos trastornos hormonales (especialmente de la tiroides, paratiroides o suprarrenales) o por ciertos fármacos (corticosteroides, barbitúricos, anticonvulsivantes y cantidades excesivas de hormonas tiroideas).
- 04 Juvenil idiopática**

Poco frecuente o de causa desconocida. Aparece en niños y adultos jóvenes, sin trastornos hormonales ni carencias de vitaminas.



¿Cuáles son las medidas generales de prevención y tratamiento?

- > Es recomendable realizar la prueba de densitometría ósea, bajo la evaluación, supervisión e interpretación del profesional de salud.
- > Especial atención a mujeres con riesgo elevado de fracturas, especialmente las que han sufrido una fractura reciente.
- > Realizar ejercicios para maximizar la fuerza ósea y muscular y mejorar el equilibrio.
- > El tratamiento farmacológico se basa en fármacos que preservan la masa ósea o estimulan la formación de hueso nuevo.
- > Cambios nutricionales, de estilo de vida. Suplementos de calcio y vitamina D e intervenciones de prevención de las caídas.

¿Y quiénes deben hacerse una densitometría ósea?

- > Mujeres mayores de 65 años y hombres mayores de 70.
- > Mujeres postmenopáusicas menores de 65 y hombres entre 50 y 69 años sí hay factores de riesgo.
- > Mujeres en período peri menopáusico, si hay factores de riesgo importantes, como IMC (Índice de Masa Corporal) menor a 20, fracturas previas o medicamentos de riesgo.
- > Adultos que se fracturan después de los 50 años.
- > Adultos con enfermedades que se asocian a osteoporosis o que toman medicamentos que la favorecen.
- > Cualquiera en quien se considere dar tratamiento farmacológico para osteoporosis.
- > Cualquiera que esté en tratamiento para osteoporosis, para evaluar la eficacia.
- > Cualquiera en quien la evidencia de pérdida de masa ósea, fuera indicación de tratamiento.



portal.mapfre.com.pe



APP MAPFRE

Lima

Celular

Provincia

213-3333

*3001

0801-1-1133



999 919 133

mapfre.com.pe