



5 PUNTOS PARA ENTENDER LA OSTEOPOROSIS

1. ¿QUÉ ES LA OSTEOPOROSIS?

La osteoporosis es una enfermedad esquelética asociado al envejecimiento caracterizada por una baja masa ósea (la masa ósea es la medida de la cantidad de minerales en los huesos), alteración de la arquitectura ósea y una mayor fragilidad esquelética.

La osteoporosis está muy relacionada con un mayor riesgo de fracturas, siendo, las personas con osteoporosis y las personas mayores quienes tienen el mayor riesgo de sufrir fracturas en general.

La osteoporosis es prevenible y existen tratamientos para sobrellevarla.

2. ¿LA OSTEOPOROSIS MANIFIESTA SÍNTOMAS?

La osteoporosis no manifiesta síntomas antes de la aparición de fracturas, por lo cual, pocos pacientes son diagnosticados en etapas tempranas (antes de sufrir fracturas) y menos aún son tratados de manera efectiva.

3. ¿CÓMO SE DIAGNOSTICA LA OSTEOPOROSIS?

El diagnóstico de osteoporosis se basa en la medición de la densidad ósea o de los huesos (cuanto menor es la

densidad ósea, mayor es el riesgo de fracturas).

A su vez, si una persona se cae y sufre una fractura, es también un posible indicador de osteoporosis.



Existen además herramientas usadas por geriatras y otros especialistas para estimar la probabilidad de fractura en las personas mayores en base a sus antecedentes y características clínicas.

Evaluar el riesgo de fracturas en los adultos mayores es una parte esencial en la evaluación geriátrica integral.



4. ¿A QUIÉNES AFECTA LA OSTEOPOROSIS?

La osteoporosis es más común en mujeres que en hombres. Sin embargo, las consecuencias graves (como la muerte después de una fractura) es mayor en hombres que en mujeres.

Actualmente, muchas organizaciones médicas recomiendan hacer estudios para detectar de forma temprana la osteoporosis en pacientes en riesgo, en particular a todas las mujeres mayores de 65 años y a los hombres mayores de 70 años.

5. ¿CÓMO TRATAR LA OSTEOPOROSIS?

Hoy en día existe disponibilidad de terapias muy efectivas que reducen el riesgo de fractura en pacientes con osteoporosis.

Dentro del tratamiento para la osteoporosis y la prevención de fracturas es clave una ingesta adecuada o suplementación con vitamina D. (por favor vea el artículo: La importancia de la vitamina D en 6 puntos)

Consulte con su geriatra y/o su nutricionista para evaluar la mejor estrategia que esté acorde con su persona.



22 67 67 000



DoctorJuanRodriguez



jcrodriguez@med.puc.cl



UcChristus.cl



DrJuanRodriguez.com