

OSTEOPOROSIS OSTEOPOROSIS

En Canadá, aproximadamente una de cada cuatro mujeres y uno de cada ocho hombres mayores de 50 años de edad tiene osteoporosis. Esta enfermedad puede tener un efecto devastador en la vida de las personas, causando dolorosas fracturas, incapacidad o deformidad. Desafortunadamente, no hay ninguna señal de advertencia evidente hasta que ocurre una fractura.

¿Qué es la osteoporosis?(What is osteoporosis?)

El hueso es un tejido vivo, en constante renovación a través de un proceso natural en el cual el hueso nuevo reemplaza al viejo. A medida que envejecemos, el proceso se vuelve menos eficiente y comenzamos a perder hueso poco a poco. En una persona con osteoporosis, la pérdida de hueso se produce más rápidamente, causando que los huesos se vuelvan muy delgados y débiles con el tiempo. Cuando los huesos se vuelven muy débiles por la osteoporosis, los movimientos simples - tales como agacharse para recoger una bolsa pesada, con comestibles o estornudar con fuerza - pueden ocasionar una fractura. Las fracturas de la columna vertebral y la cadera, al igual que las fracturas de la muñeca son las fracturas más comunes asociadas con la osteoporosis. Las fracturas de cadera relacionadas con la osteoporosis son un problema grave en los ancianos, con resultado de muerte por esta causa hasta en un 20% de los casos y la discapacidad hasta en un 50% de los que las sobreviven. A raíz de una fractura de cadera, muchas personas mayores ya no pueden vivir de forma independiente, y pueden requerir la atención de una enfermera en sus domicilios.

¿Quién está en riesgo?(Who is at risk?)

Las mujeres están especialmente en riesgo de sufrir de osteoporosis debido a la importante función que desempeña la hormona estrógeno de mantener sus huesos sanos. En la menopausia, los niveles de estrógeno disminuyen dramáticamente, y muchas mujeres experimentan un ritmo acelerado de pérdida ósea. Aunque los hombres suelen tener una masa ósea mayor que las mujeres, no son inmunes al riesgo de padecer de osteoporosis. A medida que envejecen, ellos también pierden masa muscular y deben hacer los cambios recomendados en el estilo de vida para prevenir o retardar la osteoporosis. A medida que se envejece, también se pierde masa ósea y se debe seguir los cambios de estilo de vida recomendados por su médico para prevenir o retrasar la osteoporosis. A pesar de que no se ha identificado una sola causa para la osteoporosis se han identificado algunos factores que parecen jugar un papel en el desarrollo de la enfermedad. Si usted tiene algunos de estos factores de riesgo, usted debe hablar con su médico acerca de cómo obtener una prueba de densidad ósea y tomar medidas preventivas para reducir el riesgo.

¿Cuáles son algunos de los factores de riesgo? (What are some risk factors?)

Algunos factores de riesgo presentan un riesgo mayor que otros. Estos se indican con *.

Huesos pequeños y delgados

Dieta baja en calcio

Poca actividad física

Extirpación de los ovarios, o la menopausia antes de los 45 *

Después de la menopausia

Deficiencia de vitamina D

Fumar cigarrillos

Alta ingesta de cafeína o de alcohol

Antecedentes familiares de osteoporosis *

El uso excesivo de algunos medicamentos (por ejemplo, cortisona, prednisona, anticonvulsivantes) *

Fractura previa *

¿Qué puedo hacer para prevenir la osteoporosis? (What can I do to prevent osteoporosis?)

Incluya calcio en su régimen alimenticio: Las personas mayores de 50 años necesitan de 1000 a 1500 mg de calcio al día. A medida que se envejece, su cuerpo no absorbe el calcio muy eficientemente, por lo que es muy importante contar con alimentos ricos en calcio en su régimen alimenticio. Si usted no come suficientes alimentos ricos en calcio, usted puede requerir un suplemento de calcio.

Obtenga suficiente vitamina D: El calcio no se absorbe fácilmente por el cuerpo sin la vitamina D. La luz del sol es la principal fuente natural de vitamina D. La mayoría de los adultos mayores no reciben suficiente de esta vitamina y un suplemento diario de 400 a 800 UI (Unidad Internacional) puede ser recomendado (sobre todo en Canadá, donde hay poca intensidad del sol durante los meses de invierno).

Manténgase activo todos los días: Sus huesos reaccionan a la actividad haciéndose cada vez más fuertes. Las actividades de forma regular como levantamiento de pesas, bailar, caminar, y tenis son recomendables. Además, el ejercicio que mejora el equilibrio y la coordinación (tai chi, natación y ejercicios de flexibilidad) pueden ayudar a reducir las caídas y fracturas. ¡Siga experimentando hasta que encuentre una actividad que sea la adecuada para usted!

Evite fumar: Los fumadores tienen mayores tasas de pérdida ósea y un mayor riesgo de fracturas que los no fumadores. Las mujeres fumadoras tienden a entrar en la menopausia a una edad más joven comparadas con las no fumadoras. Esto hace que el período de pérdida ósea rápida se produzca a una edad más temprana.

¿Qué es la terapia hormonal y cómo se usa?(What is hormone therapy and how is it used?)

Además de la adopción de un régimen alimenticio y un estilo de vida saludable para los huesos,, algunas personas también pueden necesitar tratamiento con medicamentos para prevenir o tratar la osteoporosis. Los suplementos de hormonas reemplazan las hormonas que los ovarios de la mujer dejan de producir en la menopausia. Al reducir la caída de los niveles de estrógeno, estos suplementos pueden prevenir o corregir la pérdida de hueso. Sin embargo, el estrógeno no siempre es adecuado. La decisión de tomar o no tomar estrógenos se debe hacer con su médico, tomando en cuenta las circunstancias individuales.. Los bisfosfonatos, los moduladores selectivos del receptor de estrógeno (como el raloxifeno), o la calcitonina nasal son otros posibles tratamientos que le pueden ser recetados o recomendados.

¿Cómo puedo controlar mi dolor? (How can I manage my pain?)

Si usted sufre una fractura, el dolor puede ser muy intenso y repentino. La rehabilitación puede tomar tiempo, pero la intensidad del dolor por lo general se reducirá gradualmente y finalmente desaparecerá. Lamentablemente, algunas personas que sufren osteoporosis experimentarán dolor crónico. Como el dolor crónico también puede ser el resultado de fracturas por compresión de la columna vertebral o espasmos musculares, es importante que usted obtenga un diagnóstico preciso para garantizar un tratamiento adecuado. El dolor es la primera señal del cuerpo para instarle a que preste atención a su salud. Usted puede hacerlo mediante el ajuste de sus actividades y rutinas de manera que usted va acomodando su dolor, sin dejar de hacer sus actividades.

Hielo y calor: Las aplicaciones de hielo y el calor pueden ayudar a aliviar el dolor. Para aplicar hielo, intente empapar de agua una toalla y congelarla. Paquetes suaves, moldeables y fríos (o una bolsa de guisantes congelados) también funcionan bien, adaptándose a las curvas de su cuerpo. El calor puede ser aplicado con una botella de agua caliente, toallas calientes o compresas calientes. Tenga cuidado al aplicar calor o hielo ya que las quemaduras pueden ocurrir con cualquiera de estos procedimientos.

Medicamentos: Analgésicos (paracetamol y medicamentos como la aspirina) suelen ser eficaces y bien tolerados, pero tienen sus límites. Su médico le aconsejará sobre cuándo y cómo pueden ser útiles los medicamentos.

Otras terapias: Las personas responden de manera diferente al dolor, al igual que responden de manera diferente al tratamiento médico. Si bien no existen curas milagrosas, el pensamiento positivo, la relajación, la meditación, la acupuntura, la visualización, la ENET (estimulación nerviosa eléctrica transcutánea) son formas que han sido utilizadas por personas que viven con dolor crónico debido a la osteoporosis. Algunos métodos funcionarán para usted y no para otras personas. **Mantenga una mente abierta:** no se pierda de algo que pueda ser de ayuda.

**¿Dónde puedo obtener más información y apoyo?
(Where can I get more information and support?)**

En Canadá se puede obtener ayuda, apoyo, y referencias junto con la información acerca de la osteoporosis llamando al: 1-800-463-6842.

Si usted quiere que se le refiera o se le envíe a una clínica de la osteoporosis cerca de su domicilio o si desea inscribirse en un programa de ejercicios y la educación que sean adecuados para usted, consulte a su médico o hable con una enfermera las 24 horas del día, siete días a la semana llamando a: *Alberta Health Link* gratis al 1-866-408-LINK (5465). *Mandarin, Health Link Calgary* al 403-943-1554, *Cantonese Health Link Calgary* al 403-943-1556.

Fuente: La osteoporosis Información en hojas para las personas mayores, Agencia de Salud Pública de Canadá www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines

Si quiere leer alguno de los artículos anteriores de la serie «Caminos de Vida Saludable, por favor vaya a:

http://www.calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/multilingual_health_services.htm y reciba información de salud en su propio idioma.