

La osteopenia y la prevención de fracturas

Osteopenia significa baja densidad ósea. Es diferente de la **osteoporosis**, una afección común en la que los huesos son quebradizos y débiles, fracturándose con facilidad. La osteopenia no es una enfermedad, sino un marcador para el riesgo de fracturas. Las personas de edad avanzada tienen un mayor riesgo de padecer osteoporosis no reconocida, la cual pudiera descubrirse sólo después de una fractura (como una quebradura de cadera). La **densitometría ósea** es un examen sencillo e indoloro que mide la densidad de los huesos. Si dicha densidad ya es anormal, cambiar el estilo de vida puede ayudar a disminuir la velocidad del avance de la pérdida ósea y reducir la ocurrencia de fracturas. El ejemplar de *JAMA* del 6 de diciembre de 2006 incluye un artículo acerca de la osteopenia.

FACTORES DE RIESGO

Varios factores aparte de la baja densidad ósea aumentan el riesgo de fracturas:

- Edad: la posibilidad de sufrir una fractura aumenta con la edad.
- Caídas: la mayoría de las fracturas son ocasionadas por caídas.
- Los problemas de la vista pueden ocasionar caídas y fracturas, y deben corregirse de ser posible.
- Fumar debilita los huesos.
- Tomar más de 2 vasos de alcohol al día aumenta la posibilidad de fracturas de cadera.
- El bajo peso corporal puede llevar a un mayor riesgo de fractura de cadera.
- La mujeres blancas tienen un riesgo aproximadamente 2 ó 3 veces mayor que los hombres o las mujeres de raza negra o hispanas.
- Las fracturas previas son señal de un mayor riesgo.
- La fractura de la columna vertebral usualmente indica osteoporosis y un riesgo particularmente alto de fracturas adicionales de la misma.
- Los hijos de padres que han sufrido fractura de cadera tienen un mayor riesgo de sufrir la misma fractura.
- Ciertos medicamentos, en especial los corticosteroides y los inhibidores de la aromatasa (se usa para el cáncer de seno), ocasionan pérdida ósea y aumentan el riesgo.
- Las afecciones médicas, incluyendo apoplejías con debilidad, artritis reumatoide, diabetes y enfermedad de Parkinson, aumentan el riesgo.

PARA EVITAR FRACTURAS

- Mantenga un peso saludable, lleve una dieta balanceada y haga del ejercicio regular un hábito diario. El ejercicio que soporta peso (como caminar) es bueno para generar músculo, mantener la salud de los huesos y de las articulaciones y la condición física general.
- Exponga su piel a 10 minutos de luz solar al día para asegurarse de que tiene suficiente formación de vitamina D en el cuerpo. Use alimentos fortalecidos con vitamina D o tome un suplemento de vitamina D si lo necesita.
- Consuma alimentos ricos en calcio (productos lácteos, vegetales verdes con hojas) y considere tomar un suplemento de calcio.
- Sométase a pruebas de densidad ósea de acuerdo con las recomendaciones de su doctor.
- No fume.
- Existen medicamentos para tratar la osteoporosis. Estos pueden incluir bifosfonatos (reducen la pérdida ósea y aumentan la densidad de los huesos), moduladores de los receptores de estrógeno, terapia hormonal con estrógeno u otras hormonas que ayuden a mejorar la densidad ósea. Algunos reducen el riesgo de fracturas de columna, no de cadera y otros tipos de fracturas. Estos medicamentos también pueden tener otros efectos y riesgos que usted debe discutir con su médico.

PARA MÁS INFORMACIÓN

- Institutos Nacionales de Salud, Centro de Recursos para la Osteoporosis y Otras Enfermedades Óseas Relacionadas
800/624-BONE (2663)
www.osteoporosis.org
- Fundación Nacional de Osteoporosis
202/223-2226
www.nof.org
- Reporte del Secretario de Salubridad sobre la Salud Ósea
866/718-BONE (2663)
surgeongeneral.gov/library/bonehealth/content.html

INFÓRMESE

Para encontrar ésta y otras Páginas de JAMA para Pacientes publicadas anteriormente, visite el enlace de Páginas para Pacientes en el sitio web de JAMA: www.jama.com. Muchas páginas están disponibles en inglés y en español. El 5 de mayo de 2004 se publicó una Página para Pacientes sobre fracturas óseas; el 9 de noviembre del 2005 se publicó una sobre la vitamina D.

Fuentes: Institutos Nacionales de Salud, Centro Nacional de Recursos para la Osteoporosis y Otras Enfermedades Óseas Relacionadas; Instituto Nacional del Envejecimiento; Sociedad Americana de Geriátrica; Instituto Nacional para la Artritis y Enfermedades Músculo-esqueléticas y Dermatológicas

Redacción: Janet M. Torpy, MD

Ilustración: Cassio Lynn, MA

Edición: Richard M. Glass, MD

La Página de JAMA para Pacientes es un servicio público de la revista JAMA. La información y las recomendaciones que aparecen en esta página son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no sustituyen un diagnóstico médico. Para información más específica relacionada con su situación personal, JAMA le sugiere que consulte a su médico. Los médicos y otros profesionales de la medicina pueden fotocopiar esta página sin fines comerciales para compartirla con sus pacientes. Para adquirir reimpresiones por volumen, llame al 203/259-8724.

