



## PREVENCIÓN DE LA OSTEOPOROSIS

### Cómo prevenirla y cómo tratarla

#### ¿Qué es la osteoporosis?

La osteoporosis es la disminución de la cantidad de tejido óseo (masa ósea), lo que hace que los huesos sean menos resistentes y más frágiles. Esta disminución provoca un riesgo aumentado de sufrir fracturas ante traumatismos mínimos y es la causante de la mayoría de las complicaciones graves de la enfermedad. Inicialmente no presenta síntomas, pero más adelante puede ser dolorosa, deformante y causar al menos la mitad de las fracturas en las personas mayores de 50 años. Aunque afecta todo el esqueleto, los sitios más propensos a sufrir fracturas son las muñecas, la columna y la cadera.

#### ¿Cuáles son los factores de riesgo más importantes?

Los factores de riesgo indican la propensión de un individuo a sufrir la enfermedad, en consecuencia, es importante realizar un adecuado control clínico para establecer su incidencia de cada uno en particular.

#### En Osteoporosis, los factores más destacados son:

- Envejecimiento.
- Menopausia de más de 20 años.
- Menopausia temprana, antes de los 45 años
- Antecedentes familiares de osteoporosis.
- Contextura física pequeña.
- Operaciones con extirpación de ovarios.
- Vida sedentaria.
- Dieta pobre en calcio y vitamina D.
- Tabaquismo.
- Consumo de alcohol.
- Consumo de café.
- Enfermedades de la tiroides y paratiroides.
- Diabetes insulino-dependiente.
- Artritis reumatoidea.
- Anorexia.
- Mala absorción intestinal.
- Consumo excesivo de corticoides.

CONTINUA ➔

TODOS  
LOS  
DÍAS



descanso



alimentación sana



ejercicio

Casa Central



4109-9000



**EMERGENCIAS EMME  
ATENCIÓN DE URGENCIAS**

En caso de requerir este servicio deberá comunicarse con EMME al 4292-7262/2636, tenga a mano el número de socio.

#### Sucursales

##### CASA CENTRAL

Séenz 302 esq. Acevedo  
9 a 17 hs. - 4109-9000

##### ADROGUÉ

Diagonal Alte. Brown 1285  
9 a 16.30 hs. - 4293-1834

##### LANÚS OESTE

Ministro Brín 3015  
9 a 16.30 hs. - 4241-8034

##### LLAVALLÓL

Antártida Arg 799  
10 a 18 hs. - 4298-6271

##### BANFIELD

Alsina 647  
9 a 16.30 hs. - 4202-6509

##### QUILMES

Brown 641  
9 a 16.30 hs. - 4253-5008

# Osteoporosis

## ¿Podemos prevenir la osteoporosis?

Si, si bien existen factores que aumentan la predisposición a sufrir la enfermedad, la dieta adecuada y el ejercicio físico contribuyen a disminuir el impacto de los riesgos.

### Dieta:

Una ingesta adecuada de calcio durante toda la vida es fundamental para mantener una buena masa ósea y huesos sanos. El calcio no sólo es necesario en la formación y mantenimiento de los huesos, sino también en otras funciones metabólicas. Aunque los huesos parezcan estructuras permanentes, se renuevan en proceso de formación y destrucción que normalmente se mantiene en equilibrio. Esta renovación llega a ser completa al cabo de 7 años en un adulto normal.

La carencia de calcio hace que se altere este equilibrio, aumentando el riesgo de sufrir osteoporosis. Por otro lado, el organismo necesita calcio para otras funciones metabólicas y, si no lo obtiene de la dieta, requiere del calcio de los huesos, los que se descalcifican gradualmente. La cantidad de calcio que se debe ingerir diariamente con la dieta es de por lo menos 1200 mg. ¡Todos los días!

Se debe tener en cuenta que más del 80% del calcio consumido en la dieta proviene de productos lácteos; el calcio de los productos no lácteos no presenta la misma absorción intestinal por lo que su importancia en la dieta es relativa.

Además, se recomienda como una medida saludable en general, mantener un peso adecuado, dado que en caso de padecer la enfermedad, el sobrepeso acrecienta el riesgo de fracturas.



## ¿Cómo detectar y diagnosticar la osteoporosis?

La meta en la detección de la osteoporosis es predecir la posibilidad de una fractura en el futuro. En algunos casos avanzados la pérdida de masa ósea se refleja en una simple placa radiográfica de columna vertebral o de cadera. El examen médico y la

realización de una adecuada historia clínica, permitirán detectar en forma precoz los factores de riesgo relacionados con la osteoporosis. La realización de análisis de sangre y orina nos permitirán llevar a cabo estudios de diversos marcadores bioquímicos, útiles en el seguimiento y



control de la enfermedad y su tratamiento.

La densitometría ósea es la metodología especializada para diagnosticar la osteoporosis. El examen densitométrico es totalmente inocuo y detecta el grado de mineralización del esqueleto, a la vez que lo compara con el promedio general de la población, de acuerdo con el sexo y la edad.

Además, estima si el grado de pérdida de mineralización implica riesgo de padecer fracturas. Basados en la densidad mineral ósea (DMO) y comparándola con la de la población con la de la población joven del mismo sexo, se obtiene un valor matemático

### Ejercicio Físico:

Los objetivos de realizar ejercicios físicos son: mantener la movilidad articular, mejorar la fuerza muscular, mejorar la coordinación, corregir la postura, reducir el dolor, prevenir la pérdida de masa ósea, evitar la fractura.

Los ejercicios son necesarios con una frecuencia diaria, en períodos de una hora por vez, teniendo un efecto beneficioso sobre la masa ósea fijando calcio y también sobre la salud en general.

Uno de los mejores ejercicios es la caminata a paso rápido, una cuadra por minuto. Debe usarse calzado cómodo, amplio y de taco bajo, que facilite la caminata y evitar los terrenos accidentados. Otros ejercicios recomendables son la práctica de algunos deportes como la gimnasia, el ciclismo, puede ser bicicleta fija, o la natación.

Muchas personas por diversos motivos, relacionados con la edad o trastornos reumáticos, no pueden caminar o practicar deportes. Ellos pueden beneficiarse con ejercicios simples practicados regularmente y evitando posturas incorrectas que favorecen el desarrollo de fracturas y de la deformidad de columna. Recomendamos, en todos los casos, la supervisión por personal profesional especializado Kinesiólogos o Terapistas Físicos.



denominado desvío estándar (T-Score). Este valor, que tiende a disminuir con la edad, nos permite evaluar la pérdida de masa ósea y establecer el diagnóstico de osteoporosis, de acuerdo con la siguiente escala:

Si el valor es positivo y hasta -1 consideramos que es **normal**.

Si está entre -1 y -2.5 consideramos que presenta **osteopenia** (pérdida de masa ósea que no ha llegado a constituir una osteoporosis). Si está por debajo de -2.5 consideramos que presenta **osteoporosis**. Y si a este último valor se le agrega un antecedente de fractura, consideramos que presenta una **osteoporosis severa**.



## ¿Quiénes deben realizarse una densitometría?

No debe olvidarse que la densitometría ósea es un examen, que permite realizar un diagnóstico dentro de un adecuado control clínico. No es un examen que deba realizarse como rutina a toda la población, sino a aquellas personas que

presentan factores de riesgo. En consecuencia, la predisposición a seguir las indicaciones del médico y el tratamiento, por parte del paciente son de vital importancia.

### Dentro de este contexto se recomienda estudiar a:

- Todas las mujeres post-menopáusicas de menos de 65 años que presentan uno o más factores de riesgo para osteoporosis.
- Todas las mujeres y hombres de más de 65 años, independientemente de los factores de riesgo.
- Mujeres post-menopáusicas que presentan fracturas.
- Mujeres y hombres, previo al inicio de cualquier tratamiento para osteoporosis.
- Mujeres y hombres que están recibiendo tratamiento para su osteoporosis, como control del mismo.



Se recomienda no repetir los controles en periodos menores a los dos años, dado que es el lapso necesario para detectar cambios en la masa ósea. Esto evita estudios en los cuales aparecería una "no respuesta" al tratamiento que no es real. Como la

osteoporosis es una enfermedad que afecta a todo el esqueleto, no es necesario estudiar dos sitios diferentes para realizar el diagnóstico. El sitio a elegir debe ser determinado por el profesional, dado que es necesario evaluar una serie de factores.

## ¿Cómo tratar la Osteoporosis?

### Prevención Primaria

Se realiza en personas antes de enfermar, adolescentes, mujeres pre-menopáusicas. El objetivo es la obtención de un pico máximo de masa ósea, mediante la ingesta de adecuada cantidad de calcio diario y la realización de ejercicios físicos.

### Prevención Secundaria

La prevención de caídas en pacientes con osteoporosis reduce las fracturas y mejora la calidad de vida. Un 30 % de los adultos mayores se cae por año, y del 5 al 10 % de estas caídas resulta en una fractura.

Los factores de riesgo incluyen: edad avanzada, enfermedades neurológicas (accidente cerebro-vascular, Parkinson), deterioro cognitivo, trastornos en el equilibrio, agudeza visual disminuida, problemas de los pies y calzado inadecuado y el empleo de sedantes y antidepresivos.

Existen factores ambientales que predisponen a las caídas como los desniveles en las casas, alfombras, pisos resbaladizos, iluminación pobre, etc. Estos factores deben ser evaluados y corregidos.

Es necesario reeducar los hábitos alimenticios, favoreciendo la ingesta de

calcio y vitamina D, evitando el consumo de comidas hiperproteicas, el alcohol y el tabaco.

En muchos pacientes es necesario suplementar comprimidos de calcio y vitamina D. Debe evitarse el sedentarismo y realizar ejercicio físico.

Además, generalmente los pacientes requieren de medicación para favorecer la ganancia de masa ósea. Dada la necesidad de una correcta administración de la medicación es muy importante el control médico y el seguimiento de las recomendaciones del profesional, tanto en los medicamentos a ingerir como en sus dosis y frecuencia.



Fuente:  
elaboración propia  
sobre información de la  
Sociedad Argentina de  
Osteoporosis y la  
Superintendencia de  
Servicios de Salud.  
Año 2003.



## Vida verde

### Acciones sencillas y cotidianas para empezar a llevar un estilo de vida sustentable

#### REDUCIR, NEUTRALIZAR, RECICLAR

Evitar el exceso de envoltorios, emplear envases reutilizables, volver a la bolsa o al changuito del mercado para evitar tirar bolsas de plástico. Utilizar pilas recargables.

#### SIN AGUA NO HAY VIDA



Para gastar menos agua en el baño: hay mochilas de inodoros con doble pulsador, para diferenciar la cantidad de agua por utilizar. Se ahorran litros si se cierra el grifo al cepillarse los dientes. Una jarra de agua en la heladera es preferible a dejarla correr para que esté fresca.

#### ARBOLES A LA BASURA

Una tonelada de papel reciclado preserva unos 15 árboles. El papel es parte de nuestra vida: consumimos más de 100 kg por persona por año en cuadernos, libros, revistas, hojas, publicidad, periódicos. La fabricación de la pasta de papel afecta a los bosques primarios: hay que evitar despilfarrar el papel, utilizar hojas del otro lado, reciclarlas, pedir el envío de facturas vía mail para evitar la impresión.



#### RECICLAR LA BASURA

Es urgente que los gobiernos tengan una política clara de reciclado de la basura. Dividir en casa para que todo se junte en el camión de la basura es un esfuerzo común sin sentido.

#### NO COCINAR EL PLANETA

La tele, el DVD, el equipo de música o la consola deben apagarse desde el aparato. Si se hace desde el control remoto, se sigue consumiendo energía. El 10% del consumo de energía en nuestras casas se debe a que dejamos aparatos en función stand by.



Activar el programa de ahorro de energía de la computadora. Apagar el monitor cuando no está en uso, al igual que el scanner, la impresora y los parlantes, gasan mucha energía.

Una lamparita de bajo consumo gasta 80% menos de energía y dura 10 veces más.

Abrir la heladera lo menos posible y no guardar alimentos calientes.

En invierno disminuir un grado la calefacción ahorra 10% de energía.



## SEGURIDAD VIAL

### Amenazas ocultas en el vehículo



Cuando una familia sube a sus hijos al auto confía en que está segura. El padre maneja bien y el vehículo está equipado con los últimos dispositivos de seguridad.

Aunque toda la familia usa cinturón de seguridad van rodeados de bolsas de lona, libros, una botella de agua y un vídeo, por mencionar sólo algunos objetos que a veces nos acompañan, y que a nadie le preocupan.

No obstante la gente convierte a sus vehículos en una especie de sala de estar donde abundan peligros ocultos.

Desde una calculadora electrónica dejada sobre el tablero, hasta unos azulejos en la parte trasera para un trabajo casero de fin de semana son una fórmula para el desastre, porque en un choque, cualquiera de estos objetos podría convertirse en un proyectil mortal.

La industria automovilística sabe desde hace años que la mayoría de la gente no tiene en cuenta la carga no asegurada. En el análisis de cientos de hechos que ocurren cada año, el problema pasa inadvertido. La amenaza no proviene sólo de los objetos inanimados, los pasajeros que no usan cinturón de seguridad suelen resultar igualmente peligrosos. Estudios realizados indican que aumenta el riesgo de lesiones y muerte para los demás pasajeros cuando los ocupantes del asiento trasero no llevan puesto el cinturón.

La lista de proyectiles es muy larga, todo puede causar lesiones graves pero le suministramos un ejemplo: en caso de un choque a una velocidad de 50 km/h, una linterna con pilas, suelta en el interior del vehículo, que pese medio kilo, impactará con una fuerza equivalente a 50 kg. Es decir multiplicará 100 veces su peso.



**Por todo esto le aconsejamos no llevar objetos sueltos dentro del vehículo.**

## PROGRAMAS GRATUITOS DE CALIDAD DE VIDA

### Charlas de nutrición y talleres de cocina saludable

**OCTUBRE**  
Cocinando con poca sal.

**NOVIEMBRE**  
Cocina para diabéticos.

**Día y horario:** Lunes de 18 a 20hs.  
**Lugar:** Casa de la Cultura Circulo Medico de Lomas de Zamora - Pje. Gonzalez 53

### Actividad física

Clases de Gimnasia en el Gimnasio Action Sport.

Martes y Jueves de 8.30 a 9.30 hs.

H. Yrigoyen 8740  
Lomas de Zamora

