

## ¿Qué es la Osteoporosis?

La osteoporosis se define como una pérdida progresiva de la masa ósea que comporta una mayor fragilidad de los huesos, los cuales resisten peor los golpes y se fracturan con mayor facilidad. Es una afección crónica que forma parte del proceso natural del envejecimiento, no presenta síntomas y puede tener múltiples causas. Es conocida como la "enfermedad silenciosa" porque no produce síntomas hasta que aparece la primera fractura. En España, cerca de 2,5 millones de mujeres y de 800.000 hombres están afectados de osteoporosis.



La prevención de la osteoporosis es importante desde el inicio de la vida. Los huesos crecen y se desarrollan en tamaño y resistencia durante la infancia, que es una etapa crítica para el desarrollo de los hábitos y del estilo de vida de los que dependerá la salud ósea durante toda la vida. Cuanto mayor es la masa ósea que se alcanza tras la adolescencia, mayor es la protección que se posee frente a la pérdida de densidad ósea.

El valor máximo de masa ósea se alcanza alrededor de los 35 años, en el momento de la madurez esquelética. Cuanto mayor sea este valor de masa ósea, más difícil será el desarrollo de osteoporosis.

La masa ósea depende de diferentes factores tales como: la edad, la raza (las personas de raza blanca y amarilla tienen menos masa ósea que la negra) y el sexo. La mujer no sólo tiene una menor masa ósea, sino que además, la llegada de la menopausia comporta una pérdida más acelerada de hueso que predispone, en mayor medida, a la osteoporosis.

Existen una serie de factores que contribuyen a la pérdida de hueso. Muchos de estos factores son modificables y aplicando las medidas adecuadas, ayudaremos a preservar la cantidad y la calidad de los huesos.

### Factores que contribuyen a la pérdida de hueso son:

La menopausia quirúrgica o precoz.

La dieta: si es pobre en calcio o en vitamina D.

El tener antecedentes de osteoporosis en la familia cercanos.

La vida sedentaria, con poco ejercicio físico y poco desarrollo de la masa muscular.

La delgadez importante.

El abuso de tóxicos: café, tabaco, alcohol.

Fármacos: corticoides, heparina, anticonvulsivantes, antiácidos.

Enfermedades: como la diabetes, alteraciones renales, etcétera.

Podemos prevenir la osteoporosis. Por ello, es de vital importancia alcanzar una adecuada masa ósea en el momento de la madurez esquelética, seguir una alimentación rica en calcio, evitar el consumo de alcohol y tabaco, realizar ejercicio físico, tomar el sol de forma moderada y, en general, seguir un estilo de vida saludable.

En ocasiones, estas medidas preventivas no son suficientes para prevenir la osteoporosis. En este caso, el médico podrá instaurar un tratamiento específico que ayude a mejorar la calidad de los huesos y, así, disminuir la posibilidad de sufrir una fractura.