



OSTEOPOROSIS



Dra. Marcela Truque, M.Q.C.
info@laboratoriosanjose.com

“A partir de los 50 años de edad, 1 de cada 2 mujeres y 1 de cada 5 hombres sufrirán una fractura relacionada con la osteoporosis en algún punto de sus vidas”

¿Qué es la osteoporosis?

Osteoporosis significa “hueso poroso” ya que es una enfermedad en la cual los huesos se debilitan y el paciente es más propenso a las fracturas. Afecta tanto a hombres como a mujeres, principalmente a medida que envejecen. Afortunadamente, se pueden tomar medidas para reducir sus riesgos de contraer osteoporosis. Al hacerlo, se pueden evitar las fracturas, con frecuencia discapacitantes.



El **hueso** es un tejido vivo en constante estado de regeneración. Es decir, el cuerpo elimina el hueso viejo (denominado resorción ósea) y lo reemplaza con hueso nuevo (formación ósea). Desde la edad de los treinta, la mayoría de las personas comienzan a perder mayor masa ósea de la que se puede reemplazar. Como resultado, los huesos se vuelven más delgados y más débiles.

¿La osteoporosis tiene síntomas?

La osteoporosis es una enfermedad “**silenciosa**” porque no presenta síntomas. Puede llamar la atención sólo después de romperse un hueso. Se puede sufrir una fractura incluso después de una lesión menor, como una caída.

Las fracturas más comunes ocurren en la columna, muñeca y cadera. Las fracturas pueden provocar dolor a largo plazo e incapacidad, e incluso la muerte.



Factores de Riesgo para la Osteoporosis

- Edad avanzada (comenzando a los treinta)
- Estructura ósea pequeña
- Antecedentes familiares de osteoporosis
- Fractura anterior debido a una lesión de bajo nivel, particularmente después de los 50 años
- Bajos niveles de hormonas sexuales (por ejemplo, menopausia)
- Desórdenes alimenticios como anorexia, bulimia, enfermedad celíaca)
- Fumar cigarrillos y abuso del alcohol
- Bajo nivel de calcio y vitamina D

- Estilo de vida sedentario o inmovilidad
- Ciertos medicamentos:
 - ▶ Medicamentos corticosteroides, como la prednisona o prednisolona
 - ▶ Exceso de la hormona tiroidea
 - ▶ Heparina (anticoagulante)
 - ▶ Tratamientos que reducen las hormonas sexuales, para tratar el cáncer de mama y próstata.
- Enfermedades que pueden afectar los huesos
 - ▶ Enfermedades hormonales (hipertiroidismo, hiperparatiroidismo, enfermedad de Cushing, etc.)
 - ▶ Artritis inflamatoria

¿Cómo se diagnostica la Osteoporosis?

Análisis de Laboratorio: Balance Metabólico Óseo en sangre (BMO):

Mide marcadores que reflejan la actividad de todo el esqueleto. Se usa:

- ▶ En el monitoreo a corto y mediano plazo del paciente, la evaluación de su terapia y la predicción del riesgo de fractura.
- ▶ En la detección de la resorción ósea durante la menopausia,
- ▶ Identificación de pacientes en riesgo de osteoporosis
- ▶ El seguimiento de la efectividad de la terapia de osteoporosis

Estudio de Densidad Ósea DMO:

DEXA (absorciometría de rayos X de energía doble). Es el método actual de elección para evaluar la "fuerza" del tejido óseo y el posible riesgo de fractura en uno o varios sitios específicos del esqueleto.

Prevenga la Osteoporosis

- ▶ Asegúrese de tomar suficiente calcio y vitamina D en su dieta.
- ▶ Sea físicamente activo y realice ejercicios con carga de peso como caminar, la mayor cantidad de días posibles.
- ▶ Cambie las opciones de estilo de vida que aumentan su riesgo de osteoporosis (fumar, tomar, etc).
- ▶ Implemente estrategias para ayudar a disminuir su riesgo de sufrir caídas.



**Laboratorio Clínico
San José**
CERTIFICADA ISO 9001 

