

OSTEOPENIA

La osteopenia es una condición que representa una baja densidad mineral ósea. La densidad mineral ósea se refiere a la medida de la cantidad de mineral en los huesos, que determina la fuerza de los huesos. A medida que la densidad mineral disminuye, los huesos se vuelven más delgados y vulnerables a las fracturas. Esto sucede cuando surge un desequilibrio entre la formación y la pérdida de huesos. Indica el debilitamiento de los huesos que eventualmente puede conducir a la osteoporosis. Pero esto no quiere decir que cada persona diagnosticada con osteopenia necesariamente desarrolla osteoporosis; puede conducir a la osteoporosis si no se trata en el momento adecuado.

La osteopenia ocurre más frecuentemente en mujeres postmenopáusicas, como resultado de la falta de producción de estrógenos que tiene lugar en la mujer. Puede exacerbarse por factores del estilo de vida, tales como falta de ejercicio físico, exceso de consumo de alcohol, fumar, uso prolongado de medicamentos glucocorticoides, alimentación inadecuada con pobre ingesta de calcio, u otras enfermedades que provocan una absorción intestinal de calcio deficiente, como la colitis ulcerosa y la enfermedad de Crohn. En ocasiones se produce en atletas jóvenes del sexo femenino, formado parte del llamado síndrome de la tríada de la atleta femenina.

Diagnóstico

Su diagnóstico se realiza por densitometría cuando el valor de masa ósea del paciente comparado con el de una persona sana de 30 años del mismo sexo y etnia se encuentra en un valor entre -1.0 y -2.5.

Síntomas

Durante las primeras etapas de la osteopenia no se producen síntomas obvios y el tejido óseo se va deteriorando hasta que ocurren las primeras fracturas, especialmente en cadera, muñeca o columna vertebral.

Hábitos higiénico-alimentarios

Aunque la osteopenia puede ser tratada con la ayuda de fármacos, en muchos casos existen varios efectos secundarios. Por tanto, es aconsejable mantener unos huesos más fuertes con la ayuda de una correcta alimentación, el ejercicio físico regular y la ingesta de ciertos suplementos.

Así, el tratamiento de la osteopenia se enfoca principalmente desde el punto de vista de la prevención y la adopción de medidas generales que impidan su derivación en osteoporosis:

Dieta. Minerales como el calcio y el magnesio juegan un papel vital en el crecimiento y el mantenimiento de los huesos.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

La deficiencia de estos minerales y vitaminas como la vitamina D y vitamina K hace que los huesos pierdan su masa. Para tener unos huesos fuertes, se debe incluir en la dieta diaria una cantidad suficiente de calcio bien a través de alimentos o de complementos alimenticios. La principal fuente de calcio son los lácteos; las espinacas, los frutos secos, la soja, los garbanzos, las habas, el brécol y las sardinas y anchoas son ejemplos de otros tipos de alimentos que también son buenas fuentes de calcio.

Consumir alimentos ricos en vitamina D como la leche, los huevos, la mantequilla, el aceite de hígado de bacalao y los pescados grasos, cuya función consiste en fijar el calcio de los alimentos en los huesos e impedir que éste se disuelva en la sangre y se vaya a los músculos y los nervios.

Control del peso. Mantener un peso saludable favorece la prevención de pérdida ósea y de fracturas. Para ello debemos evitar la obesidad y el consumo de grasas de origen animal.

Realizar actividad física como caminar ya que contribuye a la fijación del calcio a los huesos y así aumentar la densidad ósea y además activar la circulación general. Además, el ejercicio fortalece los músculos y protege contra las fracturas. También hay que concentrarse en los ejercicios para mejorar el equilibrio y la coordinación, con el fin de prevenir caídas y fracturas. Varios ejercicios de cadera, espalda y muñeca pueden resultar beneficiosos. También se puede incluir una combinación de varios ejercicios en su rutina diaria. El tai chi, una forma de arte marcial chino, también resulta beneficioso para el fortalecimiento de los huesos, y para mantener el equilibrio y la coordinación.

Tomar baños de sol a primeras horas de la mañana o una hora antes de anochecer con lo cual se facilita la formación de vitamina D, sustancia que sirve de transporte al calcio para que llegue al hueso y se deposite en él.

No fumar, evitar el consumo excesivo de alcohol y otros productos como el té, el café, azúcar refinado, sal y bollería industrial, ya que cada uno de estos elementos puede alterar la llegada del calcio al hueso, ya sea dificultando su absorción en el intestino o bien «sacándolo» del hueso.

Realizar una densitometría ósea central una vez al año en mujeres menopáusicas o tamizajes por medio de ultrasonidos en personas jóvenes, e inclusive de modo pediátrico, a manera de prevenir la osteopenia y la osteoporosis en la vida adulta.

Tratamiento

La osteopenia debe prevenirse o tratarse desde el inicio con el fin de evitar una posible osteoporosis. El objetivo principal es hacer que los huesos sean resistentes a las fracturas.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Farmacológico

Hay una gran variedad de fármacos que se utilizan para el tratamiento de la osteopenia, algunos de ellos, como los bifosfonatos, calcitonina, calcio de ostras, tamoxifeno y teriparatida.

Los bisfosfonatos son los que se utilizan en mayor escala. Se adhieren a la superficie mineral de los huesos, haciéndolos más densos y aumentando así la densidad mineral. Sin embargo, tras un período de años, los huesos comienzan nuevamente a ser frágiles. Además, estos fármacos presentan varios efectos secundarios.

Complementos alimenticios

Osteozin® (HealthAid), que contiene:

- Calcio
- Vitamina D3
- Magnesio: Interviene, junto con el potasio, en la formación de los huesos y es necesario para que la vitamina D pueda funcionar.
- Manganeso y zinc: Son necesarios para mejorar la absorción de otros minerales.
- Vitamina K
- Boro: Numerosos estudios en animales y en humanos sugieren que el boro interacciona con otros nutrientes y desempeña un papel regulador en el metabolismo óseo. En las mujeres postmenopáusicas, la suplementación de 3 mg por día de boro redujo la excreción urinaria de calcio y magnesio, y elevó las concentraciones séricas de 17 beta-estradiol y de testosterona.

Calmagzinc™ (HealthAid), que contiene, entre otros:

- Calcio
- Magnesio
- Zinc
- Isoflavonas de soja: Por su contenido en genisteína, constituye una buena fuente de estrógenos naturales que ayudan a que el organismo absorba más calcio. Además, las proteínas de soja, a diferencia de las proteínas animales, no contribuyen a expulsar calcio a través de la orina, por lo que ayuda a mantener los huesos en mejores condiciones durante más tiempo.
- Boro

Vitamina C Plus (Nutrinat Evolution): Previene la oxidación de las células óseas y ayuda a fortalecer músculos y tendones. Además, esta vitamina ayuda a producir más estrógenos en la menopausia, por lo que ayuda a disminuir el proceso de descalcificación que se produce durante esta época.

Omega-3 Plus (Nutrinat Evolution): Por una parte, impiden la eliminación de calcio a través de la orina y, por otra parte, aumentan la absorción del mismo. Los alimentos más ricos en este componente son los que pertenecen a los pescados

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

azules (sardinas, caballas, arenques, atún, etc.) Otros alimentos de origen animal que contienen estas grasas son los huevos y la mantequilla.

Cartílago de tiburón (MGD): Con un alto contenido de nutrientes en estado puro y natural, es una excelente fuente de nutrición para los tejidos óseos y articulares.