



DRES. TROVATO
centro de diagnóstico



06

Prevención de la Osteoporosis

La detección temprana de la osteoporosis favorece el pronóstico y su tratamiento.

El promedio de vida ha aumentado, y a medida que la población envejece también la osteoporosis aumenta.

La enfermedad puede presentarse en personas más jóvenes, especialmente en aquellas que tienen historia familiar de osteoporosis.

En quienes presentan trastornos hormonales y reciben medicamentos que disminuyen la densidad mineral ósea.

Por otros hábitos que los ponen en riesgo como ingesta de alcohol, tabaquismo, inactividad física y otras enfermedades sistémicas.



SUGERENCIAS PARA LA DETECCIÓN TEMPRANA DE LA OSTEOPOROSIS

Ya que la prevención y la detección temprana de la osteoporosis tienen una gran repercusión en el pronóstico del paciente, se han desarrollado una variedad de métodos diagnósticos, siendo la Densitometría Ósea, el más sensible y confiable a nivel mundial, como lo ha establecido la Fundación Internacional de la osteoporosis.

La osteoporosis es una patología que afecta a los huesos y está provocada por la disminución del tejido que los forma, de las proteínas que constituyen su matriz o estructura y de las sales minerales de calcio que contienen.

Para saber si una persona tiene osteoporosis existen diferentes estudios de valoración de la Densidad de Masa Ósea.

- Densitometría fotónica simple (DFS)
- Densitometría fotónica dual (DFD)
- Tomografía computarizada cuantitativa (TCC)
- Absorciometría de doble energía de rayos X (DEXA)

La osteoporosis provoca que el hueso sea menos resistente y más frágil de lo normal, tenga menos resistencia a las caídas y se rompa con relativa facilidad tras un traumatismo, produciéndose fracturas o microfracturas. Los factores que aumentan el riesgo de presentar osteoporosis son la deficiencia de calcio y vitamina D por malnutrición, el consumo de tabaco, alcohol y la vida sedentaria.

Esta afección se produce sobre todo en mujeres, amenorreicas o posmenopáusicas debido a la disminución de la producción de estrógenos por los ovarios y otras carencias hormonales.

La práctica de ejercicio físico y un aporte extra de calcio antes y después de la menopausia favorecen el mantenimiento óseo.

Es una enfermedad que genera dolor, incapacidad (por fracturas) y muerte asociada a la prolongada incapacidad generada por las fracturas. Aunque puede afectar a todos los huesos, es más severo el daño en la columna, las caderas y las costillas.

Durante la niñez y la juventud producimos más rápidamente hueso de lo que lo destruimos, pero aproximadamente entre los 30 y los 40 años de edad esto se invierte y comenzamos a perder más hueso del que producimos. De suerte que haber generado una buena masa ósea durante la juventud resulta esencial para evitar la osteoporosis durante la vejez. Los especialistas sugieren que el mejor tratamiento es la prevención que contemple una ingesta adecuada de calcio y el ejercicio físico durante la adolescencia y la juventud, con ello se puede incrementar el pico de masa ósea, llevando a una menor pérdida de hueso y a un menor riesgo de fractura en años posteriores.

A nivel mundial más de 200 millones de personas, sufren de osteoporosis y su incidencia va en alza.

El control oportuno de la Densidad Ósea puede ser de vital importancia para el paciente.

Consultá con tu médico.



DRES. TROVATO
centro de diagnóstico

Av. de Mayo N° 537 · (1704) Ramos Mejía
Tel. Fax. 011 4654 5400 (Líneas Rotativas)
info@doctorestrovato.com.ar
www.doctorestrovato.com.ar