

## **MASA OSEA, OSTEOPOROSIS Y ENVEJECIMIENTO.**

**SANTIAGO PALACIOS. Director del Instituto Palacios de salud y medicina de la mujer de Madrid. [www.institutopalacios.com](http://www.institutopalacios.com)**

La osteoporosis es un trastorno esquelético caracterizado por compromiso de la fuerza ósea, por baja masa ósea y deterioro de la microarquitectura, con la consiguiente reducción en la resistencia ósea, incremento de fragilidad ósea y aumento del riesgo de fracturas óseas.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la fractura osteoporótica (fractura por fragilidad), como aquella causada por un trauma que resulta de una fuerza o torsión que se ejerce sobre el hueso (y que sería insuficiente para fracturar hueso normal), denominado trauma mínimo, por ejemplo, el que ocurre al caer desde la posición de pie.

La osteoporosis es un problema de salud pública frecuente en la Unión Europea. Aproximadamente, uno de cada ocho ciudadanos mayores de 50 años sufre una fractura de columna vertebral, y una de cada tres mujeres y uno de cada nueve hombres mayores de 80 años sufrirá una fractura de cadera por fragilidad. Es, claramente, una enfermedad de género. El aumento de la expectativa de vida, junto con la explosión demográfica, hará que se incremente muy sustancialmente el número de mujeres con osteoporosis postmenopáusica y, por ende, su consecuencia, las fracturas por fragilidad. Se calcula que la incidencia anual de este tipo de fracturas se triplicará dentro de 50 años. Este hecho significará un incremento en las cargas financieras que para los servicios sanitarios será insostenible.

En España, siguiendo los criterios diagnósticos de la OMS, se ha calculado que algo más de 2.500.000 de mujeres tienen osteoporosis sin haber aún padecido fracturas. También se sabe que un 30% de las mujeres de más de 50 años tendrá una fractura a lo largo de su vida, y casi la mitad de la población femenina en edad avanzada (40%) padecerá una fractura vertebral antes de cumplir los 80 años de edad.

Dado el alto costo que representan las fracturas por osteoporosis, el objetivo principal de su tratamiento es el de prevenir las fracturas, lo que se alcanza al detener la pérdida de masa ósea, manteniendo la resistencia de los huesos y minimizando o eliminando factores que pueden contribuir a las fracturas, como las caídas.

Las estrategias de manejo para los pacientes con osteoporosis consisten en: Identificar a quienes se encuentran en riesgo de padecerla y/o de presentar una o nuevas fracturas óseas por fragilidad, basándose fundamentalmente en la determinación de la densidad mineral ósea y de los factores de riesgo; Instaurar las medidas correspondientes para lograr la reducción de los factores de riesgo modificables; y, efectuar el tratamiento farmacológico y el seguimiento correspondiente con el uso adecuado de los recursos diagnósticos.

Sin embargo, a pesar de la capacidad predictiva probada de todas estas variables de fractura (en particular de la DMO y factores de riesgo), su uso como objetivos de eficacia sigue siendo limitado debido a la baja sensibilidad y la influencia de factores de confusión. De tal manera que, hoy lo importante es tratar a los que están en mayor riesgo (estrategia de objetivo de tratar).

Para poder prevenir deberemos conocer los factores de riesgo, además el carácter silente de esta enfermedad (en la mayoría de los casos), hace necesaria la temprana detección de los mismos.

La prevención debe ser considerada en cualquier etapa de la vida del sujeto, para lo cual la correcta historia clínica representa una importante herramienta.

Todo médico debería estar al tanto de los manejos de los factores de riesgo para osteoporosis. Esto constituye un elemento clave para la prevención, así como la realización de campañas masivas de promoción de la salud para la población y, de un modo especial, la educación de los niños, para que desde la edad escolar adquieran la conciencia de la necesidad de llegar a la vida adulta con "huesos sanos y fuertes".

Comprobar la existencia de los factores de riesgo de osteoporosis constituye una instancia importante a determinar en cada paciente para prevenir e interferir, en la medida de lo posible, la evolución natural de la enfermedad.

Conocer los factores de riesgo es conocer las medidas de higiene de vida y detección y tratamiento precoz de la enfermedad y, en definitiva, disminuir el riesgo de fracturas, que es el objetivo final.