

# POROS EN LOS HUESOS

Por Aloyma Ravelo

La osteoporosis es una enfermedad silenciosa e indolora hasta que se manifiesta en la ancianidad, súbitamente, con la fractura de un hueso que suele ser el de la cadera, columna vertebral o muñeca.

Como una de cada dos mujeres terminamos arrastrando ese mal, mejor prepararse para evitarlo. ¿De qué manera? He ahí el sentido de este trabajo

Salud

**S**inuosa y rapaz como una serpiente, termina convirtiendo los huesos en miembros tan frágiles que se podría ver a través de ellos. Es una enfermedad asentada sobre todo en nuestro sexo porque no es frecuente verla en los hombres tanto como en las mujeres y tiene más incidencia en la raza blanca. Se anda investigando el gen que la provoca pero, mientras tanto, las cifras confirman que el 30 por ciento de nosotras sufriremos en nuestra vejez una fractura de cadera. Las alteraciones en la postura y la pérdida de estatura que va provocando, no solo cambia la apariencia física, sino que daña nuestra autoestima al sentirnos disminuidas también con respecto a nosotras mismas.

La osteoporosis ha avanzado debido a que no tenemos una cultura de cómo enfrentarla. Y en aras de movilizar una conducta acertada, entrevistamos al Dr. José López Tejeda, ortopédico y trauma-

tólogo, con una experiencia de 40 años. Comienza por desandar la primera falsa creencia popular: *Muchas personas piensan que el hueso queda inmutable después que alcanzamos la estatura máxima; que es el mismo hueso, sin cambios, para el resto de la vida; es decir, una masa rígida de mineral. Sin embargo, el hueso es un tejido vivo, en continuo crecimiento o modificación. A lo largo de nuestra existencia, se renueva constantemente a través de un proceso en el que el hueso viejo es removido y reemplazado por el nuevo.*

*Esta evolución resulta importante conocerla porque en etapas tempranas de la vida se forma más hueso que el que resulta removido, y vamos acumulando en el organismo como una especie de "banco" de masa ósea hasta los 35 años; a partir de esa edad comenzaremos a "extraer" de ese "banco" hasta agotarlo completamente, ya que entonces el cuerpo renueva el hueso viejo con*

*mayor velocidad que lo que puede reemplazarlo con hueso nuevo. Este desbalance trae como consecuencia una pérdida de la densidad; o sea, del contenido mineral del hueso. Por tanto, un cálculo elemental es que mientras más cuidemos y guardemos masa ósea, con mejores armas vamos a poder sortear la enfermedad que actualmente ataca a una de cada dos mujeres, a partir de la menopausia.*

¿Por qué precisamente a partir de la menopausia?

El profesor López Tejeda argumenta que al concluir para nosotras la vida reproductiva, que como promedio ocurre entre los 48 y 50 años, las mujeres sufrimos una pérdida de masa ósea del dos por ciento del hueso que forma la corteza ósea -el más externo y duro- y del nueve por ciento del hueso trabecular -el más interno- y esto ocurre anualmente y durante los diez años posteriores al evento menopáusico. Los ovarios

apenas si producen estrógenos, la hormona característicamente femenina, que tiene un papel muy importante en el mantenimiento de la densidad ósea. Para colmos, los huesos femeninos son generalmente más ligeros y delgados. Una vez quebrantado el hueso no es reemplazable ni tomando vitaminas ni otro tipo de medicamentos. Se pierde irremediablemente. Todo esto quiere decir que si no tomamos determinadas medidas a tiempo, un buen día, en la ancianidad, nos partimos un hueso; puede ocurrir también que en el momento de realizar cualquier peso discreto, como el sencillo cargado de la olla de presión, se sienta un dolor en la columna, extendido hacia el tórax, reflejo característico del quiebre de la columna vertebral. Dolores y angustias que no paran de molestar y hacerse presentes en cada momento o por ciclos, hundiéndonos para siempre en una mala calidad de vida. Muchas veces la gente que sufre una partidura de cadera, ya no será capaz de cuidarse o moverse libremente por sí misma.

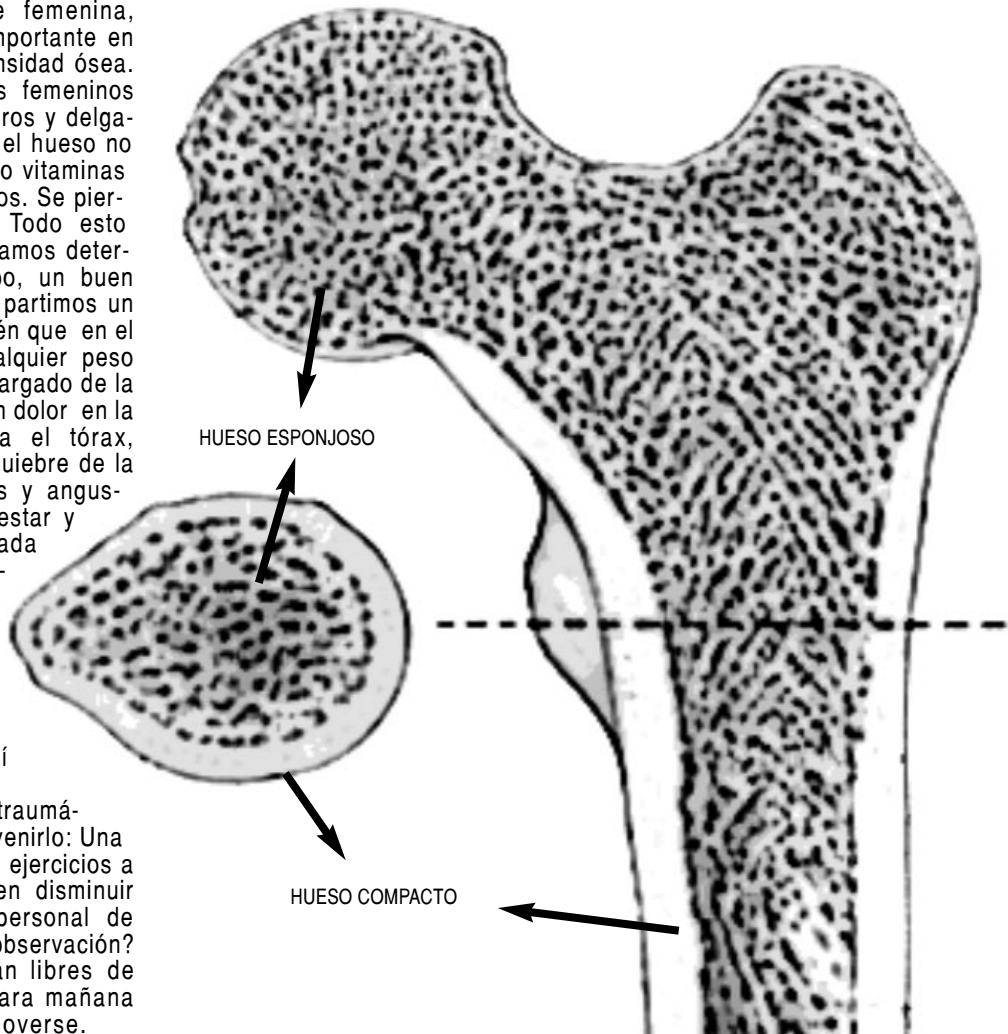
Para evitar ese futuro tan traumático, lo aconsejable es prevenirlo: Una nutrición adecuada y hacer ejercicios a lo largo de la vida pueden disminuir drásticamente el riesgo personal de padecerla. ¿Una última observación? Los y las deportistas están libres de ella, así que no lo deje para mañana y empiece hoy mismo a moverse.

### LA IMPORTANCIA DEL CALCIO

Obtener suficiente calcio, ya sea a través de la dieta o de suplementos, es esencial para mantener fuertes los huesos. Esta vitamina se halla en la leche y sus derivados, en el huevo, el pescado, etc. Su consumo a lo largo de la vida es fundamental para prevenir fracturas relacionadas con la osteoporosis.

### EL PAPEL DE LA VITAMINA D

Juega un papel importante en la absorción de calcio y en la salud ósea. La relación entre el calcio y la vitamina D es parecida a la de una puerta cerrada con su llave que la abre, permitiéndole al calcio pasar del intestino a la sangre. La vitamina D se produce en la piel humana bajo el estímulo de la luz solar. Mientras que mucha gente es capaz de obtener cantidades suficientes en forma natural, se ha demostrado que su producción disminuye en las personas que permanecen dentro de la casa. ☹



CORTE LONGITUDINAL DEL FEMUR

### FACTORES DE RIESGO

- Herencia caucásica (gente blanca) o asiática.
- Constitución delgada, con huesos pequeños.
- Antecedentes de fracturas o alteraciones posturales en familiares de edad avanzada, especialmente si son mujeres.
- Deficiencia de estrógenos en mujeres que experimentan una menopausia antes de los 45 años, ya sea naturalmente o como resultado de extirpación quirúrgica de ovarios.
- Deficiencia de estrógenos como resultado de amenorrea (ausencia anormal de la menstruación, no relacionada con la menopausia).
- Edad avanzada.
- Dieta baja en calcio.
- Estilo de vida sedentario.
- El hábito de fumar.
- Consumo excesivo de bebidas alcohólicas.
- Uso prolongado de algún medicamento, incluyendo hormonas tiroideas, corticoides (derivados de la cortisona) usados para tratar afecciones como el asma, la artritis y algunos cánceres. Medicamentos anticonvulsivos, como el Fenobarbital y la Eparina, usados también para tratar otras enfermedades.