

Granma

LA HABANA, 20 DE FEBRERO DE 2017

ÓRGANO OFICIAL DEL COMITÉ
CENTRAL
DEL PARTIDO COMUNISTA DE CUBA

ÚLTIMA ACTUALIZACIÓN

08:32:27



PORTADA

CUBA

MUNDO

DEPORTES

CULTURA

OPINIÓN

CIENCIA

SALUD

Buscar

**TODO SALUD**

¿Climaterio implica osteoporosis?

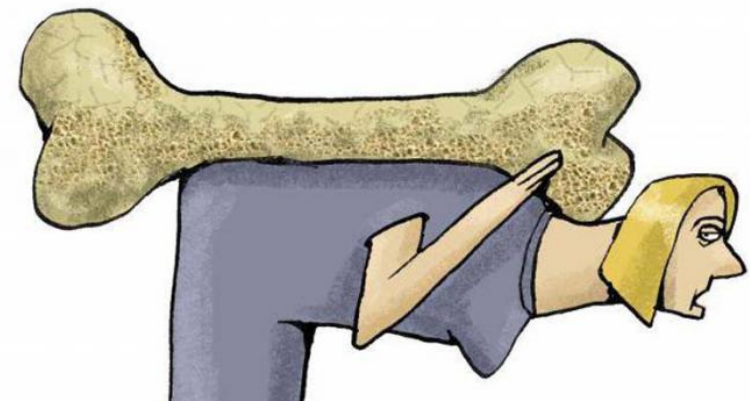
Definida como la pérdida de interconexiones óseas y una estructura interna más delgada en los huesos, es en el siglo XXI una epidemia y un problema de salud universal

Autor: Lisandra Fariñas Acosta | lisandra@granma.cu

29 de enero de 2017 22:01:03

¿Es necesariamente la osteoporosis un padecimiento inevitable para las mujeres luego de pasar la edad media de la vida? Parecería que «nos toca» que nuestros huesos, una vez llegada la etapa del climaterio, se vuelvan «porosos». Pero vayamos por partes.

Cierto resulta que esta enfermedad, definida como la pérdida de interconexiones óseas y una estructura



interna más delgada en los huesos, es en el siglo XXI una epidemia y un problema de salud universal. Para el paciente, ello implica mayores riesgos de fracturas ante una caída; y para los cirujanos supone serias limitaciones en la capacidad para la fijación interna, en tanto la osteoporosis provoca un agarre más débil de los tornillos, placas u otros dispositivos.



Las estadísticas de la Organización Mundial de la Salud (OMS) dan cuenta que cada tres segundos ocurre una fractura osteoporótica en el mundo, lo cual equivale a 8,9 millones de fracturas anualmente. Por otra parte, cada lesión de este tipo, incrementa al menos en tres veces el riesgo potencial de sufrir otra fractura, por lo cual el mejor predictor de fractura por fragilidad es otra fractura de fragilidad ocurrida antes.

Una de cada tres mujeres y uno de cada cinco hombres mayores de 50 años sufrirá una fractura por osteoporosis en lo que les quede de vida, alerta la OMS, lo cual evidencia que en las mujeres este padecimiento tiene mayor prevalencia. Pero, ¿es prevenible? ¿Qué relación existe entre el climaterio y la osteoporosis? Sobre este tema Granma conversó con la doctora Daysi Antonia Navarro, especialista de I y II grado en Endocrinología, y experta latinoamericana en Climaterio y Menopausia.

«Durante los primeros cinco años posteriores a la menopausia, disminuyen los estrógenos, y con ello se incrementa la pérdida de calcio del hueso, que pudiera disminuir la resistencia del mismo, sobre todo en mujeres delgadas, blancas, sedentarias, fumadoras, que ingieren bebidas alcohólicas, y que tienen antecedentes familiares de fracturas por fragilidad», explicó la profesora titular.

De acuerdo con la entrevistada, «son estas las personas que presentan mayores riesgos de fracturas osteoporóticas. Así lo demuestran las investigaciones mundiales en este campo, lo cual ha sido confirmado también en los estudios cubanos. Mediante la densitometría ósea (especie de estudio de Rayos X) se puede determinar el contenido de calcio del hueso y por tanto el riesgo de osteoporosis».

Sin embargo, subraya la experta, es absolutamente posible prevenir la osteoporosis, «aunque es de

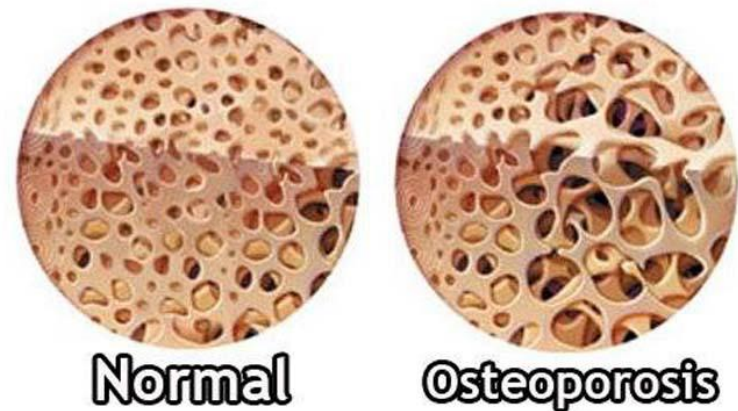
destacar que para ello se requiere una adecuada alimentación en calcio, sobre todo en la adolescencia, que es el único momento de la vida en que el hueso lo capta. La prevención de la fractura la hace el pediatra, no el geriatra, porque el hueso de calidad se construye en la niñez y en la adolescencia», advirtió.

«Si en esta etapa nuestros jóvenes se alimentan adecuadamente, y mantienen un estilo de vida saludable, que incluye realizar actividad física, no fumar, no ingerir bebidas alcohólicas y mantener un peso corporal adecuado (ni flacas, ni obesas), los huesos tendrán la cantidad suficiente de calcio para, aunque se pierda por el camino, nunca llegar a tener un hueso frágil», explicó la especialista, quien agregó que el calcio que consumimos luego es solo para evitar que salga el que ya captaron nuestros huesos.

Durante el embarazo, subrayó, se deberá aportar cantidad adecuada de calcio y vitamina D a la dieta, y mencionó que la lactancia materna protege al hueso del hijo y de la madre, ya que durante la misma se libera una hormona, la calcitonina, que impide que el calcio salga de los huesos de la madre, a la vez que la leche materna le aporta al niño el calcio que necesita para su desarrollo.

La disminución de la resistencia del hueso predispone a las fracturas óseas ante traumas mínimos, es decir, caídas de sus pies, abundó la entrevistada. Cualquier hueso puede verse afectado, sin embargo las fracturas más comunes se producen en la muñeca, vertebra (fracturas vertebrales) o las caderas.

En ese sentido, insistió en que «la resistencia del hueso depende del contenido de calcio que este tenga, lo cual estará determinado a lo largo de la vida por la dieta (ingestión de lácteos, pescado y verduras verdes), de la actividad física (el sedentarismo facilita la pérdida del calcio del hueso), y el



consumo de alcohol o tabaco, sustancias que facilitan también la disminución de la masa ósea».

Un criterio frecuente de la población, dijo la doctora Navarro, es que la vitamina D se debe asociar a la administración de calcio, idea que es correcta, pues la misma facilita la absorción de calcio en el intestino. Son fuentes de vitamina D los pescados y las vísceras, en especial el hígado, refirió la especialista.

«Los hombres también padecen osteoporosis, aunque en general en ellos las fracturas ocurren a mayor edad, pues los mismos tienen mayor contenido de calcio que las mujeres y en general mantienen una vida menos sedentaria», apuntó la doctora, aunque subrayó, tienen como eventos negativos la mayor frecuencia de tabaquismo y de ingestión de bebidas alcohólicas.

Sobre las mujeres, reiteró que si bien el climaterio es un proceso fisiológico inevitable, existen acciones efectivas para reducir los riesgos que implica para su salud. De esa forma consumir durante esta etapa calcio, vitamina D, disminuir el cigarro o eliminarlo, no beber y practicar ejercicios, son los mejores aliados.

El Instituto de Endocrinología cuenta con una consulta de climaterio y osteoporosis, explicó la profesora, quien mencionó que la actividad científica en esta área es relevante. Actualmente se desarrolla, por parte de la doctora Alina Acosta Cedeños, una investigación dirigida al diagnóstico de la calidad del hueso en hombres y mujeres en el municipio Plaza de la Revolución, el más envejecido del país.

Los estudios realizados nos hablan de la importancia y magnitud de este problema, abundó la experta. «Una de nuestras investigaciones, que abordó tres municipios de la capital: Plaza de la Revolución, San Miguel del Padrón y el Cotorro, incluyó en la muestra más de 1 000 mujeres cubanas, e indagó acerca de los conocimientos de estas sobre la osteoporosis, arrojó que más del 80 % de las mujeres saben cómo cuidarse los huesos, qué hacer o qué dieta es la adecuada», ejemplificó.

Ello nos evidencia una problemática que debemos atender, porque nuestras mujeres desarrollan un papel esencial en la sociedad cubana.



COMPARTIR »



COMENTAR

Nombre

Email

Su comentario

- » Mostrar respeto a los criterios en sus comentarios.
- » No ofender, ni usar frases vulgares y/o palabras obscenas.
- » Nos reservaremos el derecho de moderar aquellos comentarios que no cumplan con las reglas de uso.

Miguel Angel dijo:



30 de enero de 2017

04:30:51

Excelente trabajo de la periodista Lisandra Fariñas Acosta, se percibe q buscó y pesquisó mucha información, acudió a las fuentes, entrevistó a especialistas en la materia, resultado, un magnífico trabajo, muy bien argumentado, muy orientador, ilustrativo (muy simpática la ilustración), de orientación a la población mas afectada para q se tomen medidas preventivas. Es una lástima

q existan lectores no sepan valorar estas actitudes y no aplaudan estas publicaciones, pero se logrará. Gracias por su trabajo.

Rolando
Hernandez dijo:

 2

30 de enero de 2017
10:12:45

Responder

hola, quisiera que me informara si existe en nuestras farmacias el complemento vitaminico D, esencial para los huesos como dice el articulo, y tambien si existe el calcio como suplemento, porque solo encuentre el ferrical (mezcla de hierro y calcio) pero solo necesito el calcio, no el hierro. gracias

MARINA dijo:

 3

30 de enero de 2017
11:22:10

Responder

Muy interesante el artículo, con científicidad. Ojalá que todas las mujeres desde las más jóvenes lo lean para garantizar calidad de vida a las futuras viejecitas desde su concepción. Lo que se necesita saber si la vitamina D existe en farmacia para las mujeres en la etapa de climaterio. Gracias.

ariel dijo:

 4

30 de enero de 2017
16:05:26

Responder

Considero que como epidermia que es y las consecuencias que tiene sobre la salud debemos trabajar mas en el diagnóstico de la misma y hoy se cuenta con escasos equipos para medir la densidad de hueso y los tratamientos despues de establecida la enfermedad son muy escasos y molestos.

Reynerio dijo:

 5

30 de enero de 2017

Dra. Daysi A. Navarro, excelente artículo. Yo llevo a cabo desde varios años estudios relacionados con la absorción de calcio mediante el uso de un adyuvante. Soy químico y bioquímico. Me gustaría hacer contacto con usted e

18:01:18

intercambiar ideas. Mi e-mail es: reynerioalvarez2011@gmail.com

Responder

Tony Respondió:
8 de febrero de 2017
11:47:07

Le deseo éxito en su investigación. mi madre tiene 80 años y osteoporosis en las dos caderas. es muy difícil encontrar fármacos para este padecimiento en Cuba. hace años ella pudo tomar el fosamax y después nunca más. los precios en Cuba son altísimos. y las variantes cubanas no están disponibles con facilidad. Gracias. tony

« Anterior

1

2

3

Próxima »



Cartas
a la Dirección

!

SE ACTUALIZA
CADA VIERNES

¿Por qué Etecsa recorta el tiempo de duración de los bonos de las recargas?



SUPLEMENTO ESPECIAL
¡Hasta la victoria siempre!



**Titulares de
Granma en tu móvil**

OPINIONES



Hart, un hombre bueno

Miguel Barnet | 17 de febrero de 2017

4 COMENTARIOS



La culpa no es de la vaca

Leidys María Labrador Herrera | 17 de febrero de 2017

8 COMENTARIOS



Sin leer poco es posible, menos escribir

Julio Martínez Molina | 17 de febrero de 2017

6 COMENTARIOS



FIDEL

Soldado de las ideas

LO ÚLTIMO

21:02:39 **Lenín Moreno gana la primera vuelta**

16:02:16 **Confieren a Ramiro Valdés la Perla de Cienfuegos**

15:02:05 **Correa llama a los ecuatorianos a decidir su futuro**

SUGERENCIAS

Bajo el acoso del mar


Cuba
Cartera de oportunidades
de Inversión Extranjera

**Reflexiones de
Fidel**



Discursos de
Raúl

La invulnerabilidad militar, una vez alcanzada, solo podrá mantenerse con su constante perfeccionamiento



Fidel

El hermano Obama

BLOGS DE LOS PERIODISTAS



Juvenal Balán
Libros



Pastor Batista Valdés
RAÚL JAMÁS VA A ESTAR SOLITO



Julio Martínez Molina
Esteban



Granma
206.728 Me gusta



Sé el primero de tus amigos en indicar que te gusta esto.



DIRECTORIO DE PRENSA:**PUBLICACIONES EN INTERNET**

Juventud Rebelde | Trabajadores. | Cubadebate | ACN | Prensa Latina | Opciones | CubaSi | Cubahora | Cubaperiodistas | JIT

REVISTAS

Bohemia | Mujeres | Tricontinental | La Jiribilla | Alma Mater | Caimán Barbudo | Juventud Técnica | Pionero

TV Y RADIO

TV Cubana | Radio Cubana | Radio Habana Cuba | Radio Progreso | Radio Rebelde | Radio Reloj | Radio Taino | Radio Musical Nacional

ENLACES DE INTERÉS

Partido Comunista de Cuba | Sitio oficial del Gobierno de la República de Cuba | Ministerio de Relaciones Exteriores | Aduana

The logo for Granma, featuring the word "Granma" in a stylized, red, cursive font.

ÓRGANO OFICIAL DEL COMITÉ CENTRAL DEL PARTIDO COMUNISTA DE CUBA

GRANMA © 2014 | Fundado el 3 de octubre de 1965 | ISSN 0864-0424 | General Suárez y Territorial, Plaza de la Revolución, La Habana. Cuba | Teléfono: 881-3333