

## ¿Qué es Osteoporosis?

News Medical

La osteoporosis es una condición que significa que los huesos son débiles, y es más probable que romper un hueso. Ya que no hay ningún síntoma, no podría saber que sus huesos son cada vez más débiles hasta que se rompa un hueso! No se puede "atrapar" osteoporosis o dar a alguien. 'Osteoporosis' literalmente significa "huesos porosos" y a menudo se conoce como la 'enfermedad de huesos frágiles' en un mayor riesgo de fracturas de la cadera, columna vertebral y muñeca. Osteoporosis a menudo se llama una enfermedad "silenciosa" porque no tiene ningún síntoma perceptible hasta que haya una fractura ósea.



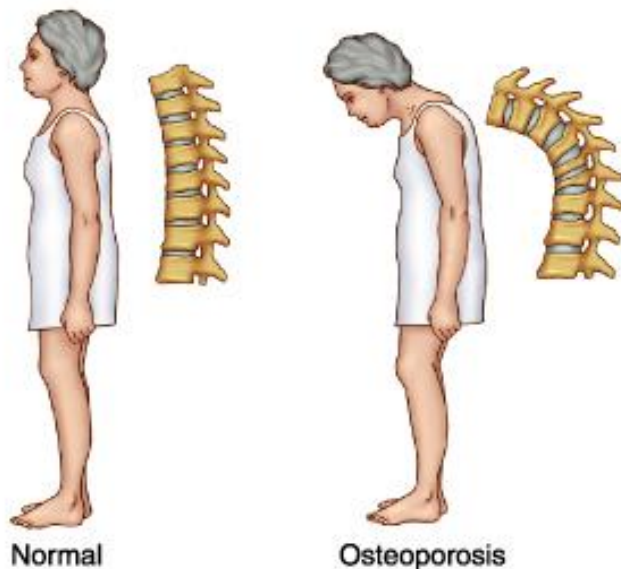
**Hueso normal**

**Hueso osteoporótico**

Un hueso roto realmente puede afectar la vida de una mujer. Puede causar discapacidad, dolor o pérdida de la independencia. Puede hacer más difícil realizar actividades cotidianas sin ayuda, como caminar. Esto puede hacer difícil participar en actividades sociales. También puede causar deformidad y dolor de espalda.

A menudo las personas desconocen que tienen esos huesos frágiles hasta su primera fractura

y mientras que la osteoporosis afecta a hombres y mujeres, las mujeres, especialmente las más de 50, son más susceptibles - expertos sugieren que uno de cada dos mujeres y uno de cada cinco hombres más de 50 años tendrá una fractura relacionada con osteoporosis en su vida.



Para medir la magnitud del problema es importante señalar 10 millones de estadounidenses ya han sido diagnosticados con osteoporosis y 34 millones más tienen masa ósea baja, colocándolos en mayor riesgo de esta enfermedad y expertos dicen a menos que los cambios de dieta y estilo de vida tienen lugar en 2020 la mitad de todos los americanos más de 50 tendrá huesos débiles.

Aproximadamente tres millones de personas en el Reino Unido tienen osteoporosis y como resultado, hay más de 230.000 fracturas cada año en Australia 1,3 millones o 6,7% de la población ya han sido diagnosticadas con osteoporosis - y son casi el 75% de los mayores de 55.

Artritis y osteoporosis se encuentran entre las principales causas del mundo del dolor y la discapacidad e imponen una carga considerable sobre los sistemas de salud y como muchos países tienen creciente envejecimiento de la población, las enfermedades que afectan a los ciudadanos de edad avanzada presentan importantes desafíos para los gobiernos malabares con los presupuestos de salud.

Para las personas mayores, huesos débiles pueden ser un asunto mortal - en los ancianos, una fractura de cadera aumenta el riesgo de muerte durante un período de tres meses por tanto como cuatro veces y sobrevivir a la lesión a menudo resulta en una espiral descendente de salud con uno de cada cinco personas con una fractura de cadera termina en un hogar de ancianos dentro de un año.

**Muchos otros se convierten en aislado, deprimidos o miedos a salir de casa porque temen que caerán.**

**Los que más riesgo de desarrollar osteoporosis son personas mayores de 50, las mujeres en particular, aquellos con una baja del cuerpo peso, fumadores, bebedores de alcohol excesivo, aquellos con antecedentes de fracturas y algunas enfermedades, incluyendo artritis reumatoide, hipertiroidismo y enfermedad de paratiroides.**



**Otras condiciones también pueden estar asociados con la osteoporosis como la diabetes y los receptores de trasplante de órgano y el VIH (SIDA) y personas con algunas enfermedades respiratorias pueden ser también más riesgo - algunos medicamentos como pastillas de corticosteroides, medicamentos anti-epilépticos y mama y el cáncer de próstata de drogas, también aumento el riesgo**

**Como médicos de una regla recomendará tratamientos dependiendo de la situación de un individuo - tratamientos para la osteoporosis son tomados para reducir el riesgo de huesos rotos y están siendo cada vez más prescritos para las personas con un alto riesgo de fractura.**

**Lamentablemente, la mayoría de los medicamentos usados para reducir el riesgo de huesos rotos en personas con osteoporosis puede causar efectos secundarios en algunas personas, aunque éstas dependerá de muchos factores diferentes.**

**Algunas de las tablillas de bifosfonato pueden causar inflamación al tubo de alimentación (esófago), dolor de garganta y dificultades de tragar, dolor musculoesquelético y dolor en el pecho.**

**Bifosfonatos inyectables a veces causan síntomas parecidos a la gripe durante unos días y raloxofine (Evista) y ranelato de estroncio (Protelos) aumentan ligeramente el riesgo de coágulos de sangre.**

**A fin de reducir el riesgo de efectos secundarios existen estrictas instrucciones acerca de cómo se toman las tabletas de bisphosphonate - por ejemplo, debe tomarse ácido alendronic (Fosamax) primera hora de la mañana, en ayunas, antes de la primera comida del día.**

**La buena noticia es que continuamente se desarrollan nuevos tratamientos para la osteoporosis y muchos actualmente son sometidos a pruebas - estos incluyen anticuerpos anti-RANK ligando como denosumab que tienen un efecto sobre la ruptura de hueso inhibiendo una hormona local llamada ligando RANK que afecta el control de volumen de hueso.**

**Otra investigación está examinando las hormonas de crecimiento y el papel desempeñado por los genes y medicamentos existentes también están siendo actualizado y mejorado. Ibandronato (Bonviva), por ejemplo, está disponible como una inyección intravenosa, así como una tableta.**

### Otros alimentos que "ayudan" a prevenir la osteoporosis

- Ajos
- Acelgas
- Cebollas
- Coles
- Castañas
- Nueces
- Higos
- Mango
- Platano
- Aguacate
- Almendras
- Avena integral

