



# OSTEOPOROSIS Y FRACTURAS

## — factores de riesgo —



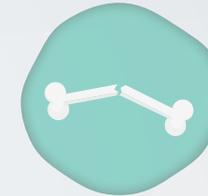
### SEXO, EDAD Y ETNIA

★ **En Argentina**, la incidencia de fracturas osteoporóticas es mayor en pacientes de ambos sexos, en torno a los 80 años, principalmente en mujeres posmenopáusicas, de raza blanca. **Este tipo de fracturas presenta, además, mayor índice de mortalidad.**



### EXTREMA DELGADEZ

- ★ **La extrema delgadez** (IMC=20 o inferior) constituye un factor de riesgo en el desarrollo de osteoporosis.
- ★ **En la mujer**, el bajo peso (< 55 kg) es factor suficiente a tener en cuenta.
- ★ Los pacientes con esta enfermedad no sólo presentan delgadez extrema, sino que **también manifiestan trastornos hormonales y disminución en la absorción de nutrientes** que pueden afectar al hueso.



### HISTORIAL DE FRACTURAS

★ **Personas con antecedentes de fracturas por traumas leves** (osteoporóticas), y aquellas con **fractura de vértebras o huesos largos**, presentan mayor riesgo de volver a sufrirlas en el futuro. La osteoporosis, enfermedad "silenciosa", ofrece algunos indicios que pueden orientar al médico a la detección de aplastamientos vertebrales: disminución de la talla en 3cm. o más, y/o el aumento de la cifosis dorsal (curvatura de la columna que produce una postura encorvada).



# OSTEOPOROSIS Y FRACTURAS

## — factores de riesgo —



### ANTECEDENTES FAMILIARES

- ★ Pacientes cuyos **familiares cercanos (madre, abuela)** han sufrido fracturas de cadera, principalmente, y vertebrales o de muñeca, presentan riesgo aumentado de padecer osteoporosis.



### SEDENTARISMO

- ★ **El ejercicio** contribuye al aumento de la masa ósea durante la etapa de crecimiento, y a su mantenimiento en la vida adulta.
- ★ **Tener algo de actividad física es importante** para conservar un tono muscular adecuado y mejorar los reflejos, factores que disminuyen la incidencia de caídas que predisponen a fracturas.



### TABACO

- ★ **El riesgo de osteoporosis se incrementa entre los fumadores.**
- ★ Esta población suele ser más delgada y tener menor actividad física, motivos que influyen negativamente sobre la masa ósea.
- ★ **El tabaco actúa negativamente** por otros múltiples mecanismos patogénicos.

## MEDIDAS GENERALES DE PREVENCIÓN

*La mejor prevención consiste en llevar un estilo de vida saludable, iniciándolo en la adolescencia y manteniéndolo durante la adultez.*

Las recomendaciones apuntan a reducir los factores de riesgo, así como a prevenir caídas y fracturas en edades avanzadas.



**Exposición moderada al sol**



**Cuidar la postura corporal en la vida cotidiana.**



**Dieta adecuada**  
Ingesta de Calcio, proteínas y Vitamina D



**Ejercicio físico moderado**  
Evitar el sedentarismo



**Eliminación de tóxicos**  
Tabaco y alcohol



**Ancianos y discapacitados**  
Prevenir caídas y, en casos severos, utilizar protectores de caderas

## MEDICAMENTOS INDICADOS PARA MEJORAR LA MASA ÓSEA

Si bien la osteoporosis no tiene curación definitiva, existen **sencillas medidas terapéuticas** que ayudan a detener el proceso de desmineralización y a reducir el riesgo de sufrir nuevas fracturas.

Dichos tratamientos consisten en reponer **Calcio** y **Vitamina D** a través de medicamentos que modifican la actividad de las células óseas, disminuyendo la pérdida mineral en el hueso.

Es recomendable **realizar controles periódicos con un especialista**, y no automedicarse debido al riesgo de aparición de trastornos asociados a la medicación.