

La Osteoporosis

La osteoporosis es una afección que consiste en la pérdida de masa de los huesos. Así éstos se van haciendo más porosos, delgados y frágiles, pudiendo romperse con cierta facilidad.

Durante la infancia y adolescencia se van acumulando reservas de masa ósea (calcio y materiales formadores de hueso) ingresándose más de lo que se gasta. En ese momento ya es importante el ejercicio físico y la alimentación. A medida que llegamos a la edad adulta hay un equilibrio entre la formación de hueso y su destrucción, hasta que llega un momento que el balance se hace negativo y se pierde más masa ósea de la que se forma.

¿Por qué es tan importante el ejercicio físico? Por mucho calcio que tomemos, si no lo acompañamos de ejercicio físico, esta sustancia no penetrará en el hueso y no servirá para nada (las contracciones musculares permiten que el calcio penetre en el hueso).

Por tanto el primer factor determinante de la osteoporosis es la **edad**. Bien, el segundo es la **menopausia**, porque la falta de producción de hormonas incide bruscamente en el metabolismo del hueso. Otro factor a tener en cuenta son los **antecedentes familiares** de osteoporosis.

La osteoporosis comienza a dar problemas cuando aparecen las fracturas, muchas veces ante movimientos muy simples. Estas fracturas se localizan más frecuentemente en las vértebras, pero no son éstas la más graves, ya que son “microfracturas” que se van sumando con el tiempo dando lugar a un encorvamiento de la espalda y disminución de la talla. Las más graves son las fracturas de cadera (cada año se producen en España entre 30 y 40 mil).

Hoy en día el amplio conocimiento que se tiene sobre esta enfermedad permite el mejor tratamiento de todos: SU **PREVENCIÓN**. Para ello hay muchas cosas que se pueden hacer:

1.- **ALIMENTACIÓN**

- Incluya en su dieta diaria alimentos ricos en calcio, como leche, queso, yogur, almendras, avellanas...
- Los alimentos que contengan sustancias como fósforo, vitamina D, lactosa y flúor también son muy recomendables.
- Otros alimentos recomendados son los productos con harinas, pescados, y frutas y verduras en general.
- Respecto a las bebidas alcohólicas, el vino o la cerveza, con medida, pueden acompañar a las comidas, pero otras bebidas alcohólicas de mayor graduación deben evitarse.

Necesidades diarias de calcio

Adolescentes	1.200mg/día
Adultos	800mg/día
Embarazo	1.200mg/día
Menopausia	1.500mg/día

2.- RÉGIMEN DE VIDA

- Hay dos cosas que no debe hacer:
 - Permanecer muchas horas al día sentado.
 - Someter a la columna vertebral a torsiones y flexiones forzadas.
 - Debe cumplir las normas de higiene postural básicas (cómo coger pesos, sentarse...). Si tiene alguna duda al respecto en la consulta de fisioterapia recibirá asesoramiento.
- Caminar al sol media hora al día es el mejor ejercicio que puede hacer.
- El tabaco debe restringirse al mínimo o dejarse.

3.- INFÓRMESE

- Hoy en día existen tratamientos preventivos para la osteoporosis y su médico le podrá informar sobre todas las posibilidades. Si está llegando a “cierta edad” y se encuentra entre la población de riesgo es interesante hacerse una densitometría para valorar el estado de sus huesos y tomar las medidas necesarias para combatir esta dolencia.