



Carta de la Clínica Diagnóstica Especializada 5

Publicación de la Clínica Diagnóstica Especializada Congregación Mariana
Agosto de 2009 - Medellín, Colombia

Elaborada por: Héctor Cortés Molina, M.D. Gineco-obstetra - Clínica Diagnóstica Especializada
Luis Ignacio Ferrer Gallo, M.D. Radiólogo - Clínica Diagnóstica Especializada

OSTEOPOROSIS Y DENSITOMETRÍA

Si bien es cierto que la edad promedio de la población ha ido aumentando por las mejoras en la calidad de vida y en la atención en salud, también es claro que el diagnóstico de enfermedades se ha incrementado significativamente.

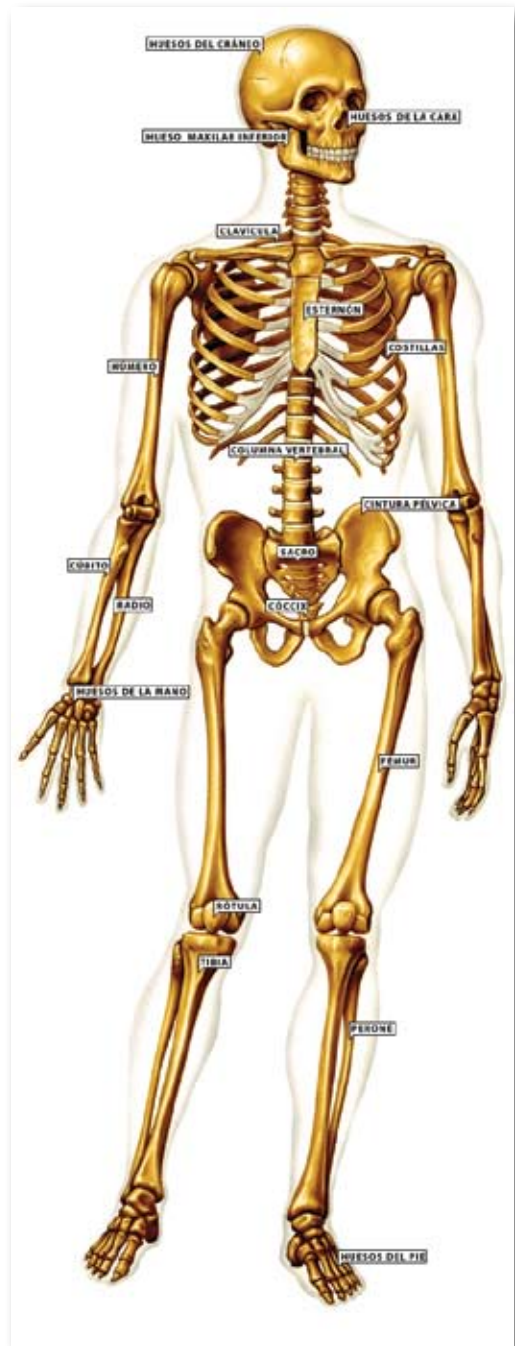
Este es el caso de la osteoporosis, enfermedad causante de fracturas espontáneas que por su importancia y alta presencia, es el tema que hemos escogido para nuestra **Carta N° 5**.

El siguiente dato epidemiológico nos animó a escribir este artículo: las mujeres blancas y las mayores de 50 años presentan la enfermedad con mayor frecuencia, más aún, si hay deficiencias alimentarias, condiciones de vida inadecuadas y si han tenido más de dos hijos, para solo citar algunos factores.

La osteoporosis es una enfermedad irreversible, de ahí que se deban tomar todas las medidas necesarias para prevenirla, frenar su avance o disminuir sus síntomas

¿Qué es la osteoporosis?

Es una enfermedad en la que los huesos se vuelven más porosos y delgados. Se caracteriza por la **disminución del calcio**, que los lleva a ser más frágiles y a tener un mayor riesgo de fracturas.



Factores de riesgo o condiciones que ocasionan su aparición:



- Edad, personas mayores de 50 años.
- Sexo, más frecuente en mujeres.
- Mujeres blancas.
- Historia personal de fracturas espontáneas o sin causa aparente.
- Historia familiar de osteoporosis.
- Alimentación pobre en calcio y vitamina D (leche y sus derivados).
- Vida sedentaria, poco ejercicio e inmobilizaciones prolongadas.
- Menopausia.
- Desnutrición y bajo peso.
- Alcoholismo y tabaquismo.
- Tomar esteroides.
- Enfermedades como: deficiencia renal, gastro-intestinal, cáncer (mieloma múltiple), hiperparatiroidismo, demencia, entre otras.

Signos y síntomas

Esta enfermedad puede ser silenciosa (presentarse sin síntomas) o manifestarse por dolores en los huesos y articulaciones; en forma frecuente se llega a descubrir cuando la persona se fractura, a veces sin causa conocida.

Lo más
importante
es detectar los **factores de**
riesgo a tiempo



¿Cómo se diagnostica?

Por lo general se requieren ayudas diagnósticas que aportan mayor precisión.

Existen varias formas para medir la concentración de calcio en el hueso (masa ósea), como: las radiografías convencionales, tomografía, ecografía y la **densitometría**, siendo este método el más utilizado por su precisión, calidad en la imagen, menor radiación para el paciente, facilidad, bajo costo y no es doloroso.

¿Quiénes deben hacerse la densitometría ósea?

- Hombres y mujeres mayores de 65 años.
- Mujeres con menopausia quirúrgica.
- Mujeres con bajo peso.
- Pacientes con antecedentes de enfermedades causantes de osteoporosis.
- Quienes usan medicamentos como esteroides, tiroxina y anticoagulantes.
- Personas con historia personal de fracturas.
- Pacientes que han abusado del alcohol y el tabaco.
- Hombres y mujeres que han tenido inmovilizaciones prolongadas (más de 1 mes).
- Quienes presentan osteoporosis en radiografías convencionales.



Otras ayudas diagnósticas

Medir la concentración de calcio en la sangre es un índice indirecto del metabolismo del hueso e informa sobre la actividad de la enfermedad.

Es un indicador de la formación ósea.

Consulte

con su médico,

no se automedique

ni medique a otros



Recomendaciones:

Lleve un estilo de vida saludable: realice ejercicio periódicamente, reciba 15 minutos diarios de sol y mantenga una dieta balanceada rica en:

- **Vitamina D**, necesaria para la absorción y fijación de calcio; la obtenemos tomando sol 15 minutos diarios; también al consumir lácteos, hígado y yema de huevo.
- **Vitamina C**, la encontramos en los cítricos como mandarina, naranja, limón, también en el ají, melón, brócoli, zanahoria y tomate. Es necesaria en la síntesis del colágeno, proteína que forma parte del hueso.
- **Vitamina A**, está presente en la yema de huevo, lácteos, pescado, hígado, frutas de color amarillo y en verduras de hoja verde intenso.

Los medicamentos para disminuir la descalcificación del hueso o para estimular la formación ósea, deben ser recetados por el médico.

Comité editorial

Víctor Hugo Posada Tejada, M.D. - Director General • Clínica Diagnóstica Especializada
Martha Elena Medina Zapata - Licenciada en Enfermería • Jefe de Enfermería • Clínica Diagnóstica Especializada
Luis Ignacio Ferrer Gallo, M.D. - Radiólogo • Director Unidad de Imágenes Diagnósticas • Clínica Diagnóstica Especializada
Luis Santiago Betancur Londoño - Administrador de Empresas • Director Administrativo • Clínica Diagnóstica Especializada
Carlos José García Monsalve - Ingeniero de Sistemas • Jefe de Sistemas • Clínica Diagnóstica Especializada

Diseño e impresión

Publicaciones Congregación Mariana

Carrera 42 No. 52-82 • Tel: 216 22 66 • Fax: 229 17 91 • Medellín - Colombia