WORLD MENOPAUSE DAY

International IMS Menopause Society

Promoting education and research on midlife women's health

18th October 2021

Salud Ósea

¿Qué entendemos por "salud ósea"?

El hueso es un tejido vivo con irrigación e inervación propia. Una estructura esquelética saludable mantiene el cuerpo intacto. El hueso proporciona suficiente fortaleza para evitar la fractura al caer desde la altura de su propio cuerpo, pero es lo suficientemente liviano para permitir movernos con facilidad. El hueso se renueva constantemente; las células de su cuerpo eliminan el hueso viejo y lo reemplazan con hueso nuevo.

En los huesos sanos, hasta la menopausia, la producción de hueso nuevo ocurre en una proporción mayor a la de la extracción de hueso viejo, pero lo contrario sucede después de la menopausia. Después de su último período menstrual, sus ovarios detienen la producción de la hormona estrógeno. Esto conduce a una mayor eliminación de hueso, lo que resulta en una disminución de la resistencia ósea. Los cambios relacionados con la edad también conducen a una mayor pérdida de hueso.

Las personas viven más tiempo y, por lo tanto, la cantidad de personas que padecen una mala salud ósea está aumentando. Esto puede afectar significativamente su funcionamiento diario, su calidad de vida, su capacidad para vivir de forma independiente, su esperanza de vida e impone una enorme carga para los sistemas de atención de la salud.

¿Qué es la osteoporosis?

La osteoporosis se diagnostica cuando la salud ósea se deteriora hasta tal punto en que se reduce la resistencia de los huesos. Esto puede provocar una fractura de antebrazo, columna o cadera al caer desde la propia altura del cuerpo, lo que podría reducir la calidad de vida y aumentar el riesgo de muerte.

La osteoporosis como tal no causa síntomas hasta que se rompe un hueso. Por eso se le conoce como una "enfermedad silenciosa". La prevención de las fracturas relacionadas con la osteoporosis es la razón principal por la que debemos preocuparnos por la salud ósea. Anteriormente, la osteoporosis solo se diagnosticaba cuando se producía una fractura.

Podemos predecir el riesgo de fractura por la presencia de factores de riesgo. Dichos factores de riesgo incluyen:

- una fractura reciente.
- índice de masa corporal bajo.
- antecedentes familiares de fractura de cadera.
- Artritis reumatoide.
- Diabetes tipo 1.
- Menopausia precoz.
- Tabaquismo y abuso de alcohol.
- Estilo de vida sedentario.
- Estimación de la densidad mineral ósea mediante una prueba llamada DXA.

Su médico podrá combinar la presencia o ausencia de estos factores de riesgo para hacer una predicción del riesgo de fractura durante los próximos 10 años. Esto puede indicar la necesidad del uso de medicamentos específicos para restaurar la fuerza ósea antes de que ocurra una fractura. Reducir su riesgo de fractura podría extender la calidad y duración de su vida.

¿Qué es la sarcopenia?

La sarcopenia es un concepto más nuevo que incorpora la inevitable pérdida de masa muscular, fuerza muscular y rendimiento a medida que envejecemos. Cuando existe sarcopenia además de osteoporosis, el riesgo de una mujer de romperse un hueso aumenta considerablemente.

¿Qué puedo hacer para mantener mis huesos sanos?

Un estilo de vida amigable con los huesos incluye lo siguiente:

- Optimice la ingesta dietética de calcio utilizando una calculadora de calcio (disponible en línea) y solo complemente con tabletas de calcio si no puede hacerlo ingiriendo alimentos ricos en calcio como leche, yogur y verduras de hoja verde..
- Optimice los niveles sanguíneos de vitamina D. Esto está estrechamente relacionado con la exposición a la luz solar, pero puede medirse mediante un análisis de sangre estándar. La deficiencia de vitamina D se puede corregir con suplementos.
- Ingiera en la dieta 1 gramo de proteína por kilogramo de peso corporalal día.
- Realice ejercicios de soporte de peso (como caminar) durante 30 minutos la mayoría de los días de la semana.
- Agregue ejercicios de equilibrio y entrenamiento de fuerza cuando sea posible.
- Evite fumar.
- Limite la cantidad de alcohol que bebe.

Un gran componente de la salud ósea a medida que uno envejece es la reducción de las posibilidades de sufrir caídas. Para hacer eso, debe:

- Asegúrese de que todas las alfombras tengan un soporte antideslizante.
- Asegúrese de que todos los pasillos estén bien iluminados.
- Tenga cuidado con las áreas resbaladizas, especialmente el hielo.
- Considere usar zapatos con suela de goma.
- Mantenga la mejor visión posible.
- Realice ejercicios de equilibrio y entrenamiento de fuerza para la fomación de músculos.
- Pregúntele a su proveedor de atención médica si alguno de sus medicamentos puede causar mareos o aumentar su riesgo de caídas.

¿Existen tratamientos médicos para mantener mis huesos sanos?

Para algunos pacientes, la terapia de reemplazo hormonal en la menopausia es muy eficaz para mantener la salud ósea. Se han desarrollado otros medicamentos no hormonales que se enfocan específicamente en mantener los huesos fuertes. Estas decisiones se toman de forma muy individual y debe discutirlo con su médico.

Copyright International Menopause Society 2021

Disclaimer

Information provided in this leaflet might not be relevant to a particular individual's circumstances and should always be discussed with the individual's healthcare professional. This publication provides information only. The International Menopause Society can accept no responsibility for any loss, howsoever caused, to any person acting or refraining from action as a result of any material in this publication or information given.