



# Osteoporosis, la enfermedad silenciosa

*La descalcificación de los huesos se produce poco a poco y sin que el enfermo lo perciba. Tras la fractura, su calidad de vida se resiente*

Néstor Bogajo

**L**a osteoporosis trabaja durante años sin que el enfermo se dé cuenta. Descalcifica sus huesos lentamente, los debilita y erosiona su estructura, hasta que al final se rompen. Es una enfermedad frecuente –se estima que entre dos y tres millones de mujeres y un millón de hombres la padecen en España– y sus consecuencias son en muchos casos inhabilitantes, además de suponer un aumento importante de la mortalidad entre los pacientes más longevos.

Tan discreta es la osteoporosis, que en ocasiones no la delata ni la fractura: algunas sutiles lesiones de vértebras –aquellas que se pueden producir al levantar peso; cuando el abuelo alza en brazos al nieto, por ejemplo– pasan en ocasiones desapercibidas hasta que se acumulan y el dolor y la dificultad de movimientos aumentan. Otras roturas habituales –y que sí desenmascaran a la enfermedad–, como lo son las de cadera, húmero, muñeca y pelvis, se producen por caídas. “La fractura de cadera –una lesión que suele darse en gente



LA FRACTURA DE CADERA AUMENTA LA MORTALIDAD DEL PACIENTE O LO INCAPACITA EN MAYOR O MENOR MEDIDA J. B.

mayor, muy frágil– va acompañada de un aumento importante de la mortalidad”, explica el Dr. Adolf Díez Pérez, jefe emérito del servicio de Medicina Interna e Infecciosa del Hospital del Mar: “Un 20-30% de los pacientes con rotura de cadera han muerto al cabo de un año; y, de los que sobreviven, la mitad quedan incapacitados: no vuel-

## UNA DOLENCIA DE GENTE MAYOR QUE SE GESTA DURANTE LA VIDA

La osteoporosis es una enfermedad vinculada al envejecimiento, aunque otros factores contribuyen a su desarrollo: el estilo de vida sedentario, una dieta inadecuada, el consumo de tabaco o de alcohol en exceso... Algunas

enfermedades –o determinados medicamentos, como la cortisona– pueden causarla. El enfermo tipo de osteoporosis es una mujer que ha pasado ya la menopausia, sobre todo si esta ha sido precoz: los estrógenos protegen el hueso y, cuando los ovarios dejan de fabricarlos, el hueso se resiente

ven a caminar, o lo hacen con dificultad; necesitan a alguien cerca para que les asista, o ir a una residencia; o tienen problemas para vestirse, lavarse...”.

## MÁS CALCIO Y VITAMINA D

Las consecuencias en términos de dolor y limitación de la actividad cotidiana se dan también entre los pacientes no tan mayores. Estos pueden seguir tratamientos para fortalecer los huesos y disminuir así el riesgo de nuevas fracturas. “Hay un tratamiento universal para prevenir la enfermedad y para quienes ya la sufren: un régimen de vida adecuado”, apunta Díez. Y este

## LESIONES HABITUALES

Las roturas de cadera, húmero, muñeca y pelvis acostumbran a producirse por caídas

incluye tomar suficiente calcio en la dieta, y también vitamina D, vía sol o mediante fármacos.

La osteoporosis es una dolencia que puede durar años. A menudo el enfermo se ha de acostumbrar a convivir con ella. “Se trabaja ya con medicamentos más efectivos y de mejor tolerancia”, recuerda Díez, quien añade que el mal “puede paliarse, pero revertirlo, volver a dejar el hueso como cuando tenías 20 años, no se puede”. (Aunque sea este el objetivo de los investigadores.) También se registran avances en el campo del diagnóstico de la enfermedad: los expertos buscan dotarse de herramientas más precisas que la actual –la densitometría ósea– para identificar mejor a los enfermos.