

Factors de risc i prevenció de l'osteoporosi

L'osteoporosi és una malaltia de l'esquelet. Es caracteritza per una disminució de massa òssia i alteració de la seva qualitat, circumstància que comporta major fragilitat en els ossos als impactes i, per tant, un augment de fractures.

La transcendència d'aquesta malaltia és cada vegada més gran en la nostra societat per l'increment progressiu de l'edat de la població (envelliment poblacional). La seva repercussió aritmètica és tant familiar com social i econòmica.

Fractures més freqüents en osteoporosi

Els especialistes del servei de reumatologia de l'Hospital Quirónsalud del Vallès ens expliquen que les fractures osteoporòtiques més freqüents són les vertebrals, les de maluc i les de l'avantbraç distal. Com a conseqüència de les fractures hi ha una sèrie de complicacions que impacten de manera determinant en el patiment clínic (dolor, discapacitat, qualitat de vida, repercussions i empitjorament d'altres malalties).

Densitometria per diagnosticar l'osteoporosi i prevalença de la malaltia

La disminució de la massa òssia es determina mitjançant una prova anomenada densitometria. El resultat d'aquesta prova prediu el risc de fractura per osteoporosi, tant en dones postmenopàusiques com en homes d'edat avançada.

La pèrdua de la massa òssia és més habitual en dones i s'incrementa en la menopausa a causa de la disminució de l'efecte protector hormonal estrogènic de l'os durant el període del climateri.

Quan se sospita d'osteoporosi?

Les persones que pateixen osteoporosi s'identifiquen mitjançant l'antecedent d'una fractura provocada per un baix impacte o per la presència dels factors de risc coneguts i acceptats, classificats segons rellevants i menys rellevants.

Els factors de risc més rellevants són:

- Antecedents familiars (pares o germans) de fractura de maluc
- Senilitat
- Primesa: índex de massa corporal inferior a 20 kg / m²
- Tractament prolongat amb cortisona
- Menopausa precoç no tractada
- Caure sovint
- Malnutrició i trastorn de la conducta alimentària (anorèxia i bulímia)

Factors de risc i prevenció de l'osteoporosi

Els factors de risc menys rellevants són:

- Fumar
- Consum d'alcohol superior a 10 g al dia
- Malalties debilitants o que afavoreixin el "encamamiento"
- Qualsevol circumstància que afavoreixi caure
- Determinats fàrmacs, com ara: heparina, antidepressius, ansiolítics, antipsicòtics i antihistamínics
- Sexe femení

Les mesures per incrementar la densitat i qualitat òssies són:

- Exercici moderat a intens en pacients joves
- Exercici moderat en l'edat adulta
- Exercici regular i adaptat a gent gran. Si bé no sembla beneficiar la massa òssia, sí que exerceix un mecanisme de prevenció, per disminució de nombre de caigudes.
- Evitar el sedentarisme i realitzar una activitat física d'acord amb la persona, edat, estat físic i presència d'altres malalties.
- Dieta especialitzada amb ingesta adequada de proteïnes, evitant l'excés de sal. Així mateix, la ingesta de calci recomanada és de 1.000 mg diaris i uns nivells en sang de vitamina D3 entre 30-60 ng / ml.
- L'exposició solar ha de ser moderada o limitada, segons el pacient. Pot ser convenient realitzar suplementes de vitamina D3.
- En persones grans o que pateixen algunes malalties s'han d'extremar les mesures encaminades a reduir el nombre de caigudes: ús de bastons o tutors per caminar, adaptació de l'habitatge (graons, catifes, dutxes, terres antilliscants ...). En alguns casos són molt aconsellables els protectors de maluc.