



OSTEOPOROSIS EN EL ADULTO MAYOR PREGUNTAS FRECUENTES

1. ¿Qué es la osteoporosis?

Es una enfermedad en la que se produce una disminución de la densidad del hueso, volviéndolos más frágiles, resisten menos los golpes y se rompen con mayor facilidad.

2. ¿Qué es la densidad mineral ósea o densidad del hueso?

En la cantidad de calcio y otros tipos de minerales presentes en una área del hueso.

3. ¿Qué es la osteoporosis primaria?

La que ocurre en mujeres en la posmenopausia, en ausencia de alguna enfermedad subyacente y está relacionada con la edad.

4. ¿Qué es la osteoporosis secundaria?

Es la que ocurre en presencia de enfermedad o administración de algunos medicamentos, la cual se puede presentar tanto en mujeres como en hombres.

5. ¿Cuál es la manifestación clínica más importante de la osteoporosis posmenopausia?

Las fracturas.

6. ¿Cuáles son las fracturas por fragilidad?

Son las que ocurren después de una caída de su propia altura o menor o sin traumatismo.

7. ¿Qué es la Menopausia?

Es el cese de la menstruación en las mujeres.





8. ¿Qué es la menarquia?

Es el primer sangrado menstrual, dando inicio al periodo fértil de la mujer.

9. ¿Cuáles son los sitios más comunes de fractura por fragilidad?

Columna vertebral (fracturas vertebrales por compresión), cadera, carpo o tercio distal de antebrazo, húmero y pelvis con menor frecuencia.

10. ¿En quienes se recomienda la evaluación de riesgo de fractura?

En todas las mujeres en posmenopausia mayores de 50 años y en quienes tengan el antecedente de fracturas por traumatismos de bajo impacto o por fragilidad.

11. ¿En quienes se recomienda realizar densitometría ósea para la detección de osteoporosis?

En todas las mujeres de 65 años de edad o más.

12. ¿Qué es la densitometría ósea?

Es una prueba para determinar la densidad mineral ósea y sirve para el diagnóstico de osteoporosis. Los resultados generalmente se expresan en dos medidas, el T-score y el Z-score.

13. ¿Qué son los scores?

Indican la cantidad de densidad mineral del hueso variando del promedio. Resultados negativos indican menor densidad ósea y mayor densidad positivo.

14. ¿Qué es la osteopenia?

Es una densidad ósea anormal que no llega a ser tan baja como en la osteoporosis. Según la definición de la Organización Mundial de la Salud se definiría como aquella en la que la densidad ósea tiene un índice T-score de -1 a $-2,5$.





15. ¿Cuál es la consecuencia más grave de la osteoporosis?

La fractura de cadera.

16. ¿Qué condiciones hacen a las personas más vulnerables a caídas?

- Personas con síndrome de fragilidad
- Recientemente egresados de una hospitalización
- Evento vascular cerebral reciente
- Medicamentos con afectan el estado de alerta
- Personas con deterioro cognitivo
- Personas con disminución de agudeza visual
- Personas con dificultad para la movilización

17. ¿Cuáles son los objetivos del tratamiento de la osteoporosis?

Corregir los factores de riesgo modificables, mejorar la calidad del hueso y prevenir fracturas.

18. ¿Cuáles son los factores de riesgo modificables?

- alimentación (déficit de vitamina D y calcio)
- baja o nula actividad física
- excesivo consumo de tabaco y alcohol
- peso corporal

19. ¿Por qué son importantes los estrógenos?

Contrarrestan la acción de otras hormonas como la paratiroidea que promueve la resorción ósea, haciendo que el hueso se haga frágil y poroso.

20. ¿Qué son los esteroides sistémicos?

Son hormonas que se usan por su efecto antiinflamatorio e inmunosupresor en algunas enfermedades.

21. ¿Por qué es importante la exposición prudente al sol?

Permite que se genere vitamina D y con ello se asegura la fijación correcta del calcio en los huesos.

