

# **La Osteopenia constituye el camino hacia la Osteoporosis**

2008-11-17 19:21:07



## **¿Qué es la Osteopenia?**

**A pesar de que la Osteopenia es mucho más frecuente que la Osteoporosis, suele ser menos conocida. Osteopenia significa “menos hueso” y se caracteriza por una disminución de la masa ósea por debajo de los íncomentas normales que corresponden a la edad, sexo y raza de un individuo.**

**Los huesos están compuestos de minerales como el calcio y el fosfato, la Osteopenia hace que los huesos pierdan esos minerales y tengan menos densidad.**

**Más que una enfermedad, la Osteopenia constituye un marcador para el riesgo de fracturas, que se mide a través de un sencillo examen denominado Densitometría ósea.**

**Podría decirse que la Osteopenia es el umbral de la Osteoporosis, una “silenciosa” enfermedad que debilita los huesos, haciéndolos quebradizos y susceptibles de fracturarse con facilidad.**

**A pesar de que en algunos casos la Osteopenia constituye el camino hacia la Osteoporosis, no todas las personas la desarrollan, debido a que si se detecta tempranamente, la osteopenia puede controlarse y muchas veces revertirse, de allí la importancia de los controles.**

### **• Causas de la Osteopenia**

**El origen de la Osteopenia es diverso, puede ser hereditario, consecuencia de una alimentación deficiente, bajos niveles de calcio, o por la administración prolongada de algunos medicamentos (como medicación glucocorticoide para el asma, inhibidores de la proteasa contra la infección por el VIH).**

### **• Síntomas de la Osteopenia**

**A pesar de que en las primeras fases de Osteopenia y osteoporosis no hay manifestación de síntomas obvios, de seguir la pérdida de tejido óseo podrían ocurrir fracturas especialmente de cadera, muñeca o de columna vertebral.**

### **• ¿A quiénes afecta la Osteopenia?**

**Cualquier persona, puede padecer Osteopenia y osteoporosis, pero el riesgo de padecerla se ve incrementando por factores que tienen que ver con el estilo de vida de las personas, tales como fumar, consumir alcohol en exceso, la falta de ejercicio, el uso prolongado de ciertos medicamentos, o personas con bajo peso.**

**La Osteopenia afecta a millones de mujeres pre-menopáusicas y está presente en prácticamente el 50 por ciento de las mujeres mayores de 60 años.**

**Existe además un tipo de Osteopenia que puede afectar a los bebés prematuros nacidos antes de las 30 semanas de gestación.**

**A diferencia de la Osteoporosis que suele presentarse en la vejez patológica y afecta al 0.6 por ciento de la población mundial, la Osteopenia, puede aparecer en mujeres jóvenes, y afecta al 15 por ciento de las mujeres de entre 30 y 40 años, según estadísticas de la OMS.**

**No obstante, es mientras la menopausia, en el momento que se acelera la pérdida de masa ósea, por esa razón suele decirse que las enfermedades óseas llegan a la mujer de la mano de la menopausia. Por su parte, en los hombres esto sucede a partir de los 50 años.**

## • Diagnóstico de la Osteopenia

**La OMS recomienda a las mujeres desarrollarse una Densitometría ósea después de los 40 años para detectar el riesgo de Osteopenia y Osteoporosis, pero en mujeres con mayores factores de riesgo, los profesionales recomiendan desarrollarla antes de dicha edad.**

**Según parámetros de la Organización Mundial de la Salud (OMS), se considera Osteopenia en el momento que la densidad del hueso es menor a lo normal, entre 1 y 2,5 puntos, entretanto que si la diferencia es mayor a 2,5 puntos, se considera Osteoporosis.**

## • Tratamiento para la Osteopenia

**Existen varios medicamentos que se emplean para prevenir y tratar la osteoporosis, pero como el riesgo de fracturas en casos de Osteopenia es relativamente bajo, no se aconseja un tratamiento sistemático con fármacos antirresortivos.**

**Generalmente lo que se recomienda son medidas generales para el mantenimiento de la masa ósea, tales como: evitar la ingesta excesiva de alcohol, dejar el tabaco, asegurar una adecuada nutrición con suficiente aporte de calcio y vitamina D.**

**Para reducir el riesgo de caídas, se aconseja desarrollar ejercicio para apoyar a mantener el equilibrio y la fuerza muscular. Además conviene evitar situaciones de riesgo, luego como mejorar las condiciones ambientales en el domicilio de la persona afectada.**

**Fuente: [salud.com](http://salud.com)**