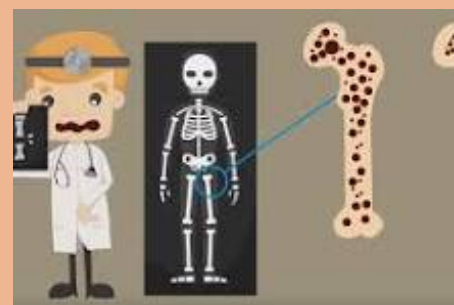




Prevención de la Osteoporosis

INTRODUCCIÓN

La osteoporosis es una enfermedad ósea caracterizada por la disminución de la densidad y la calidad de los huesos, lo que aumenta el riesgo de fracturas. Es una condición común, especialmente en personas mayores, y puede tener consecuencias graves para la salud y la calidad de vida.



OBJETIVOS

1. Educar sobre la importancia de la salud ósea y la prevención de la osteoporosis.
2. Destacar los factores de riesgo y las medidas preventivas.
3. Presentar datos relevantes sobre la prevalencia y el impacto de la osteoporosis.

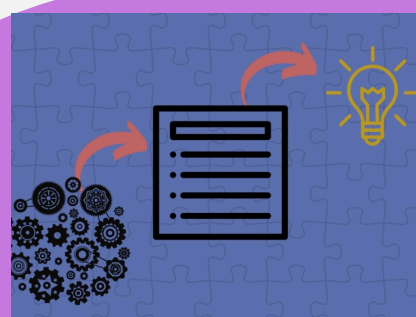


MATERIAL Y MÉTODO

Se ha realizado una revisión bibliográfica basada en la recopilación de información sobre la prevención de la osteoporosis en estudios publicados entre los años 2020-2024. La búsqueda se ha realizado a través las siguiente bases de datos: Scielo, Pubmed y ScienceDirect.

Asimismo, se han utilizado los siguientes descriptores: En español; Osteoporosis, menopausia prevención, tratamiento y fracturas osteoporóticas.

Inglés: prevention, treatment and osteoporosis.



RESULTADOS

A medida que envejecemos, la densidad ósea disminuye y aumenta el riesgo de osteoporosis.

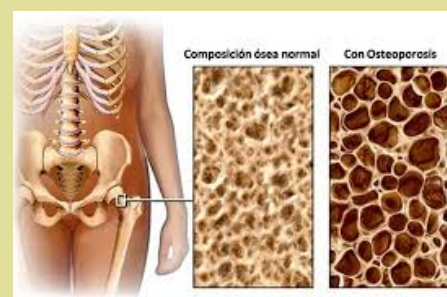
Las mujeres tienen una mayor probabilidad de desarrollar osteoporosis debido a los cambios hormonales durante la menopausia.

Además, las fracturas osteoporóticas pueden tener consecuencias graves. De hecho, las fracturas vertebrales o fracturas vertebrales por compresión son comunes y a menudo subdiagnosticadas.

Por otro lado, la baja ingesta de calcio y Vitamina D, nutrientes esenciales para la salud ósea, aumentan significativamente el riesgo de padecer osteoporosis. Por ello, es importante consumir alimentos ricos en calcio (como productos lácteos, pescado y verduras de hojas verdes) y obtener suficiente vitamina D (a través de la exposición al sol o suplementos).

Asimismo, el ejercicio de carga de peso, como caminar o levantar pesas, ayuda a fortalecer los huesos.

En lo referente al tratamiento farmacológico, destacan los bifosfonatos y agonistas o antagonistas del estrógeno los cuales ayudan a disminuir el riesgo de fracturas.



CONCLUSIÓN

- La osteoporosis afecta a millones de personas en todo el mundo, especialmente a mujeres posmenopáusicas y adultos mayores.
- Los factores de riesgo incluyen la edad avanzada, el sexo femenino, la baja ingesta de calcio y vitamina D, el sedentarismo, el tabaquismo y el consumo excesivo de alcohol.
- Las fracturas osteoporóticas pueden causar discapacidad, pérdida de independencia y aumentar el riesgo de mortalidad.
- La prevención y el tratamiento tempranos, que incluyen una dieta equilibrada y rica en calcio y vitamina D, ejercicio regular y medicamentos específicos.



BIBLIOGRAFÍA

- Etxebarria, Í., Caeiro, J. R., Olmo Montes, F. J., Moro-Álvarez, M. J., Peris, P., Pareja, T., ... & Aceituno, S. (2023). Impacto de las fracturas por fragilidad en mujeres españolas con osteoporosis posmenopáusica. *Revista de Osteoporosis y Metabolismo Mineral*, 15(4), 135-143.
- Carrasco, A. M., Rodríguez, F. S., Paredes, S. L., Herrera, C. M., Hurtado, E. M., Ortega, N. G., ... & Sánchez, S. P. (2021). Enfoque terapéutico actual de la osteoporosis. *Síndrome Cardiometabólico y Enfermedades Crónicas Degenerativas*, 11(1).
- Johnston, C. B., & Dagar, M. (2020). Osteoporosis in Older Adults. *The Medical clinics of North America*, 104(5), 873-884. <https://doi.org/10.1016/j.mcna.2020.06.004>.
- Wu, D., Cline-Smith, A., Shashkova, E., Perla, A., Katyal, A., & Aurora, R. (2021). T-Cell Mediated Inflammation in Postmenopausal Osteoporosis. *Frontiers in immunology*, 12, 687551. <https://doi.org/10.3389/fimmu.2021.687551>.