



Opinión

**Eduardo
Cruzat**
Director
carrera Kine-
siología UST



Enfermedad silenciosa

La osteoporosis es la pérdida de masa ósea y es una enfermedad silenciosa. No manifiesta síntomas. Las personas que la padecen se rompen frecuentemente los huesos de la cadera, la columna y la muñeca. Varios factores aumentan el riesgo de sufrirla. Aquellos que están fuera de nuestro control son el sexo de la persona, ya que las mujeres padecen esta enfermedad con más frecuencia; el paso de los años, porque aumenta con la edad; y las mujeres delgadas y pequeñas tienen mayores probabilidades de contraerla.

Además, los antecedentes familiares son un dato importante y poseer una estructura ósea pequeña y frágil. También se han reconocido variables relacionadas con el estilo de vida del individuo, como una baja ingesta de calcio-común en nuestro país- y vitamina D; una vida sedentaria, inmovilidad e inactividad; tabaquismo; consumo de alcohol y café; baja de peso; déficit estrogénico antes de los 45 años; alteraciones visuales; caídas recientes; y desórdenes alimenticios como anorexia nerviosa y bulimia.

En la misma línea, existen enfermedades que pueden afectar los huesos como las endocrinas -un ejemplo es el hipertiroidismo- así como también la artritis inflamatoria; y la ingesta de medicamentos, como el uso de corticoides por más de tres meses.

Por lo tanto, mediante el tratamiento se busca controlar el dolor, retardar el proceso de pérdida ósea y prevenir fracturas. La terapia debe incluir una alimentación equilibrada rica en calcio y en vitamina D; un estilo de vida saludable y un programa de ejercicio físico bajo supervisión de un profesional, donde una opción puede ser caminar la mayor cantidad de días posibles; y medicamentos específicos que el médico indicará. ☺