



# Osteoporosis

La osteoporosis es una enfermedad que consiste en tener los huesos demasiado frágiles por haber perdido su mineralización normal.

La osteoporosis **no duele ni produce ningún otro síntoma**. Tan solo aumenta el riesgo de fractura ósea ante un traumatismo.

La **desmineralización ósea** es un proceso asociado al envejecimiento y puede verse acrecentada por algunos **factores de riesgo**:

- » Menopausia precoz y otros **déficit de hormonas sexuales**
- » **> 65 años con bajo peso** (IMC < 20 kg/m<sup>2</sup>) o **alcoholismo**
- » Anorexia, enfermedad de Crohn y otras causas de **desnutrición**
- » Enfermedades como la **diabetes tipo 1**, el **hiperparatiroidismo**, el **hipertiroidismo** o la **artritis reumatoide**.
- » Fármacos: **Corticoides**, **castración química** (algunos tratamientos del cáncer de mama y próstata).

Para diagnosticar la osteoporosis hacemos una **densitometría ósea** a las personas con factores de riesgo para presentar la enfermedad.

El tratamiento principal de la osteoporosis es evitar los traumatismos y las caídas.

Un hueso que no se golpea no se rompe, aunque sea frágil.



Además hay que asegurar una **ingesta diaria adecuada de calcio y vitamina D**, y su médico podría proponerle usar algún **fármaco con el objetivo de detener la desmineralización ósea**.

