

RIESGOS DE LA OSTEOPENIA- Natalia Yokota.



Riesgos de la osteopenia.

La osteopenia es una condición en la que la densidad ósea es menor de lo normal, pero no tan baja como para ser considerada osteoporosis.

Se caracteriza por una disminución de la densidad mineral ósea (DMO), lo que hace que los huesos sean más frágiles y aumente el riesgo de fracturas, aunque no tanto como en la osteoporosis.

“La osteopenia suele ser un estadio previo a la osteoporosis, y se detecta generalmente a través de una prueba de densitometría ósea (DEXA)”.

Los factores que pueden contribuir al desarrollo de la osteopenia incluyen:

- **Envejecimiento.** La pérdida ósea es un proceso natural a medida que las personas envejecen.
- **Deficiencia de calcio o vitamina D.** Son nutrientes esenciales para mantener los huesos fuertes.
- **Sedentarismo.** La falta de ejercicio físico debilita los huesos.
- **Factores genéticos.** Un historial familiar de baja densidad ósea puede aumentar el riesgo.
- **Consumo de alcohol y tabaco.** Ambos factores pueden acelerar la pérdida de densidad ósea.

PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO.

La prevención y tratamiento de la osteopenia pueden incluir cambios en la dieta, ejercicios de resistencia, y, en algunos casos, medicamentos para fortalecer los huesos.

Esto puede ayudar a ralentizar la pérdida de densidad ósea y reducir el riesgo de progresar hacia la osteoporosis.

La osteopenia se puede reducir simplemente mejorando la calidad de vida y cambiando de hábitos.

También existen algunos medicamentos que ayudan a reforzar los huesos y reducen la pérdida de minerales óseos.

Asimismo, existen suplementos de calcio y de vitamina D verdaderamente eficaces.

Y por supuesto, lo más importante es la detección precoz.

SÍNTOMAS DE LA OSTEOPENIA.

"La osteopenia no tiene síntomas, esto puede ser una suerte o un problema".

Por un lado, convierte a esta afección en una afección indolora, lo que sin duda para quienes la padecen es una gran ventaja, pero por otro lado, el hecho de que no existan síntomas asociados provoca que las personas rara vez detecten la afección a tiempo.

Si la osteopenia no se trata a tiempo puede acabar con consecuencias más graves como por ejemplo la fractura de huesos.

Como en el caso de la osteopenia lumbar, que puede provocar fracturas de cadera.

La osteopenia no produce ningún dolor, pues la pérdida de densidad y masa ósea es completamente indolora y no tiene síntomas.

Además, a diferencia de la osteoporosis no es tan frecuente que produzca pequeñas roturas, por lo que cuando ocurren el paciente se sorprende de conocer que tiene osteopenia.

Es conveniente que las personas que tienen parientes cercanos con esta afección o que no tienen hábitos de vida saludable se realicen exámenes a partir de los 45 o 50 años de edad para determinar si existe osteopenia.

Esto es especialmente recomendable para las mujeres con premenopausia.

En el caso de que la osteopenia se detecte a tiempo se puede reducir e incluso se puede hacer reversible.

Lo más importante es tratarla cuanto antes con la finalidad de que no se convierta en osteoporosis.

Guía: Fisioterapia y fitness. (Octubre 2024)

Natalia Yokota.

Fisioterapeuta.

Link to Original article: <https://www.gestionfit.com/contenido-de-especialistas/riesgos-de-la-osteopenia-natalia-yokota?elem=335833>