La Tribuna
EL DIARIO DE LA PROVINCIA DE BIOBÍO

Fecha: 28/04/2025 Audiencia: 14.000 Sección: OPINION
Vpe: $166.454 Tirada: 3.600 Frecuencia: DIARIO
Vpe pág: $1.350.400 Difusión: 3.600
Vpe portada: $1.350.400 Ocupación: 12,33%

OSTEOPOROSIS, IMPACTO SOBRE LOS 60

Señora directora:

La osteoporosis es una enfermedad que se desarrolla cuando la densidad mineral y masa del hueso disminuye o bien, cuando la calidad estructural del hueso cambia, incrementando el riesgo de fracturas de muñeca, cadera y columna.

Cerca del 10% de hombres mayores de 60 años padecen esta enfermedad, cifra que se eleva a un 30% en el caso de las mujeres del mismo rango etario.

Gran parte de la población asegura que con solo beber leche o consumir productos lácteos es suficiente para tener huesos resistentes y evitar la osteoporosis. Pero la realidad es que la salud ósea depende de varios factores.

Además de comer bien, la actividad física ha demostrado ser de suma importancia en la salud ósea. Ejercicios como caminar, subir escaleras o levantar objetos, estimulan las células encargadas de la producción de hueso.

Por otra parte, hay que tener en cuenta que, en mujeres, la llegada de la menopausia acelera la pérdida ósea debido a la baja de estrógenos. Y en los hombres mayores, la disminución de testosterona y estrógenos también puede afectar la densidad ósea de manera similar.

El dolor en los huesos no es un síntoma de la osteoporosis, ya que esta no suele presentarse con síntomas evidentes en sus primeras etapas. El dolor aparece una vez ya se ha producido una fractura. Por lo que resulta necesario realizar chequeos constantes para evaluar la densidad del hueso, y detectar la enfermedad antes de sufrir fracturas.

Felipe Beuzenberg
Académico Tecnología Médica
U. Andrés Bello, sede Viña del Mar