



Columna



Isabel Mosqueira Jara  
Coach en salud hormonal

## Hay cosas que no duelen...hasta que es demasiado

**L**a pérdida de densidad ósea es una de ellas. No avisa con señales claras, no interrumpe la rutina ni se manifiesta con un síntoma evidente.

Avanza en silencio, mientras seguimos trabajando, cuidando, resolviendo y postergándonos.

En perimenopausia y menopausia, nuestros huesos cambian sin pedir permiso. La baja de estrógenos altera un equilibrio fino: se destruye más hueso del que se construye.

El resultado puede ser osteopenia, un hueso más frágil de lo normal, o osteoporosis, cuando el riesgo de fractura ya es alto. Se estima que en los primeros cinco a siete años postmenopausia una mujer puede perder entre uno y cinco por ciento de densidad ósea por año.

A nivel mundial, una de cada tres mujeres mayores de cincuenta años sufrirá una fractura por fragilidad en algún momento de su vida. En Latinoamérica, casi la mitad de las mujeres presenta osteopenia después de los cincuenta.

¿Cómo se siente esto? Muchas veces no se siente. Otras veces aparece como una fractura tras una caída menor, dolor dorsal o lumbar después de un movimiento simple, pérdida de estatura o una espalda que se encorva con los años. No es edad: es hueso.

El mensaje es claro y coincide con lo que señalan especialistas en metabolismo óseo: prevenir a tiempo es la mejor inversión en salud futura.

La densitometría ósea es el examen clave para saber dónde estás parada. Detectar no es para asus-

tarse, es para actuar. Como Health Coach lo repito siempre: tus huesos no son una estatua terminada. Responden a lo que haces hoy.

Mover el cuerpo con carga y fuerza, cuidar la masa muscular, asegurar calcio y vitamina D con intención, reducir tabaco y alcohol, exponerse al sol de forma segura y prevenir caídas son acciones simples que marcan una diferencia real.

No todo diagnóstico requiere medicamentos inmediatos, pero sí información clara, seguimiento y decisiones conscientes.

Preguntar, entender y actuar cambia el pronóstico. La pérdida de densidad ósea no define tu destino. Define tu punto de partida. Y tu yo de diez o veinte años te va a agradecer haber tomado acción hoy.