

# Osteoporosis: los factores de riesgo y las maneras de evitarla

Cada vez son más las mujeres que sufren esta enfermedad, que se caracteriza por debilitar y hacer frágiles los huesos.

Ignacio Arriagada M.

La osteoporosis es una enfermedad en la que los huesos se debilitan y se vuelven frágiles producto de la pérdida de masa y de fuerza ósea. La gran mayoría de las veces esta afección avanza sin síntomas o dolor, por lo que, generalmente, no se descubre hasta que se experimenta una fractura.

Se estima que la prevalencia de osteoporosis en Chile alcanza al 22% de la población y que son las mujeres las que deben tener mayor precaución con esta enfermedad, principalmente en la etapa de la menopausia. "Hay una relación directa entre la falta de estrógeno después de la menopausia e incluso en la menopausia precoz (antes de los 45 años). Esto se debe a que los niveles de hormonas son bajos o no hay periodos menstruales lo que reduce la producción de estrógeno y, por defecto, una pérdida de la masa ósea", explica la doctora Pamela Invernizzi, endocrinóloga de la Clínica Las Condes.

Según la especialista, el

género femenino tienen cuatro veces más probabilidad de sufrir osteoporosis en comparación al masculino. Y, en el caso de aquellas mayores de 50 años, tienen mayor riesgo a desarrollarla. ¿El motivo? "Las mujeres, habitualmente, tienen los huesos más ligeros y más finos respecto a los hombres", precisa.

## OTROS FACTORES

La edad y la falta de estrógeno son los únicos factores para que una mujer padezca osteoporosis, puesto que un bajo consumo de lácteos y calcio y poca exposición al sol también podrían incidir.

"Los lácteos son una buena fuente de calcio, lo que robustece la calidad del hueso. Sin embargo, muchas mujeres son intolerantes a este alimento lo que perjudica la calidad de sus huesos. Para suplir lo anterior hay algunas alternativas como productos lácteos sin lactosa, o bien tomar lactasa (en píldoras o gotas). Por último, otra opción es comer comidas sin lactosa que tengan mucho calcio, como el salmón, sardinas, tofu, almendra, coliflor, be-



LAS MAYORES DE 50 AÑOS TIENEN MAYOR RIESGO DE DESARROLLAR ESTA AFECCIÓN.

rrros, algas, espinacas, zanahorias, cebollas y el brócoli", detalla Invernizzi.

El confinamiento generado por la pandemia del covid-19 provocó que muchas mujeres bajaran sus niveles de vitamina D, dada la falta de luz solar.

"El problema es que el cuerpo necesita vitamina D para absorber el calcio y, por tanto, robustecer nues-

tro sistema óseo", indica la endocrinóloga, quien sugiere que "exponerse al sol 5 a 15 minutos en primavera, verano y otoño, entre las 10.00 y 15.00 horas, dos veces a la semana, favorece este propósito de absorber vitamina D.

A lo anterior agrega que esta vitamina también se puede obtener de "los huevos, pescados grasientos co-

mo el salmón, cereales y leche fortificada, además de los suplementos".

## PREVENCIÓN

La evidencia científica demuestra que la osteoporosis se puede prevenir. Para lograr este objetivo la Dra. Pamela Invernizzi comparte algunos consejos:

**Realizar actividad física regular:** lo mejor es el ejerci-



Hay una relación entre la falta de estrógeno después de la menopausia e incluso en la menopausia precoz".

Pamela Invernizzi  
 Endocrinóloga

cio con pesas de fortalecimiento muscular y de equilibrio.

**Buena alimentación:** adecuada ingesta de calcio en la dieta. Se recomienda alrededor de 1000 mg lo que se consigue con, aproximadamente, 2 a 3 productos lácteos al día o con suplementos.

**Vitamina D:** unos óptimos niveles se logran exponiéndose al sol, de 5 a 15 minutos diarios.

**Detener el tabaquismo** y la ingesta de alcohol.

**Evaluación periódica:** si hubo alguna fractura o existe historial familiar relacionada a la enfermedad es fundamental chequearse. 🔄