

Densitometría ósea

Osteoporosis: la epidemia silenciosa

La densitometría ósea como herramienta esencial para la prevención y diagnóstico de esta enfermedad.

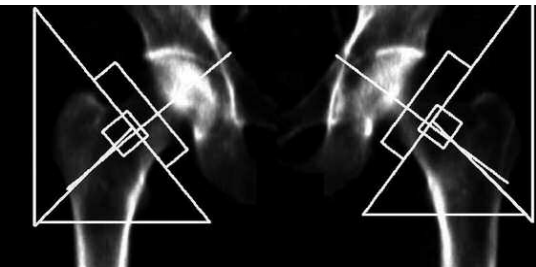


Imagen de ambas caderas frente, con las diferentes áreas que se estudian.



Paciente realizando una densitometría ósea en el servicio del sanatorio.

Se calcula que entre un 33 y un 50% de las mujeres y un 25 y un 30% de los varones por encima de los 60 años, padecen osteoporosis o la va a padecer. Se considera a esta enfermedad como una epidemia silenciosa porque mucha gente la sufre y no sabe que la tiene, hasta que se fractura un hueso.

El Dr. Felipe Geraci es médico endocrinólogo y jefe del servicio de Densitometría Ósea del Sanatorio Las Lomas, que recientemente ha incorporado un equipo de última generación para la prevención, el diagnóstico y control del tratamiento de esta enfermedad que está considerada como una de las epidemias del siglo XXI.

¿Qué es la osteoporosis?

La osteoporosis es la pérdida de masa ósea. Etimológicamente significa hueso poroso. Al perder masa ósea el hueso se debilita y al debilitarse, la consecuencia

directa es una mayor probabilidad de fracturas, con el costo que esto implica desde el punto de vista económico, social, laboral y familiar. Es una afección muy frecuente en todo el mundo que comenzó a notarse más con el aumento de la longevidad. En la mujer es más frecuente que en el hombre, porque después de la menopausia, alrededor de los 50 años, las mujeres pierden el factor protector que sobre la masa ósea tienen los estrógenos. En el varón sucede lo mismo durante la andropausia, pero en menor proporción. El 35% de las mujeres y el 25% de los varones después de los 50 años tienen la posibilidad de padecer osteoporosis.

¿Qué características tiene el nuevo equipamiento para diagnosticar y prevenir esta enfermedad?

El Sanatorio Las Lomas, con el objetivo de conformar un equipo de punta desde el punto de vista médico y buscando estar

a la vanguardia en la tecnología, ha incorporado un nuevo equipo de densitometría ósea que sirve para medir la concentración de masa ósea y saber como está el esqueleto de los pacientes. Es un equipo de última generación de procedencia norteamericana con un software actualizado a febrero de 2010, es decir que además del estudio convencional, nos permite abrir el espectro de uso a otras especialidades. El equipo se utiliza para diagnóstico y para prevenir la osteoporosis.

¿Qué ventajas tiene este nuevo equipamiento con respecto a los anteriores?

Primero la velocidad del estudio, que trae como beneficio para el paciente la poca radiación que puede llegar a recibir. El equipo funciona con un haz dual que tiene una fuente de rayos X que hace un escaneo de todo el esqueleto o de las

áreas que el profesional especifique. La exposición a los rayos X es menor que cuando se hace una placa simple de tórax y el estudio es absolutamente preciso. También hace una diferencia el software que tenemos en el equipo que nos permite medir la concentración mineral ósea y ampliar el estudio a los chicos. Los niños de hoy en día son propensos a la baja toma de leche y derivados, por lo que existen enfermedades que son características de la falta de calcio, como la osteomalacia o el raquitismo. Con el software podemos también hacer estudios en atletas de alto rendimiento, lo que nos permite hacer un estudio morfológico de la columna en su totalidad y además sectorizar el estudio de la columna. También permite obtener una composición corporal total, para saber cómo está compuesta la masa ósea, el tejido muscular, el tejido graso y el tejido no graso. En base a ese análisis permite conocer como es la composición corporal del paciente y da directivas sobre qué hay que optimizar y qué no. Es el equipo de este tipo más avanzado del la zona norte.

¿Cómo se puede prevenir la osteoporosis?

Siempre la aparición de esta enfermedad es multifactorial, no se debe a una sola causa. El organismo después de los 40 años pierde la capacidad de absorber el calcio, fundamentalmente a través de los alimentos, como en la leche y sus derivados, algunos vegetales y pescados. Pero es una pérdida fisiológica. Los factores que predisponen esta enfermedad es la insuficiente ingesta de lácteos y sus derivados, la pérdida de la protección estrogénica que se produce con la edad, el tabaquismo, el aumento del consumo de

café y carnes rojas, el sedentarismo y la falta de actividad física. También las personas con bajo peso son más predispuestas que las personas con mucho peso. En una mujer con índice de masa corporal por debajo de veinte, automáticamente se impone el estudio de la densitometría ósea, sea mayor o menor de 50 años de edad.

En la mujer en general a partir de los 50 años se realiza este estudio una vez por año y se trabaja en forma conjunta con el área de ginecología. Entonces cuando el médico tiene el estudio de un año y lo compara con el del año anterior, puede ver si hay pérdida de masa ósea. La densitometría es una técnica muy precisa, que se realiza mediante un escaneo de la columna lumbar antero posterior y de ambas caderas, pues son juntamente con la muñeca (radio) las áreas de fracturas más frecuentes asociadas a osteoporosis.

¿Cuándo se recomienda hacer este estudio en hombres y en niños?

En el hombre se recomienda hacer este estudio a pacientes sometidos a tratamiento de quimioterapia, pacientes con hipogonadismo, diabetes y en pacientes que reciben corticoides a dosis importantes y por tiempo prolongado. Todas estas con afecciones que debilitan la masa ósea. En pacientes con antecedentes de fractura previa por osteoporosis en la familia, se impone rutinariamente el estudio una vez por año. En niños, el síntoma de alarma puede ser una fractura o una detención en el crecimiento. La densitometría lo que le brinda al especialista es saber cómo está conformado el esqueleto y su composición ósea, qué tiene que cambiar o estudiar. Es un método de diagnóstico más que complementa todas las herramientas que el pediatra tiene para estudiar a chicos de bajo peso, detención de crecimiento o mala alimentación.

Atención en esta media página: la cantidad de caracteres incluso espacios no debe pasar de 5.770.

Es importante tener en cuenta que el paciente con fractura osteoporótica primero se fractura y después se cae, porque en general se trata de una fractura no traumática. Las áreas de mayores fracturas son la columna, la cadera y muñecas. La ventaja de este estudio de densitometría ósea es que predice el índice de fracturas. Le dice al paciente con precisión en base a su masa ósea, qué posibilidades tiene a diez años de sufrir una fractura. Afortunadamente la osteoporosis es en la actualidad una enfermedad básicamente tratable y, con la combinación de cambios en el estilo de vida y un tratamiento médico adecuado, se pueden prevenir las fracturas óseas.

Claves para prevenir la osteoporosis

- 1- Actividad física. No hay mejor estímulo para la formación de hueso que la actividad física, porque desencadena una estimulación piezoeléctrica que es la que pone en marcha todo el proceso de regeneración ósea.
- 2- Con una buena alimentación, recibiendo una buena cantidad de calcio y vitamina D por día. Evitando el consumo excesivo de proteínas y de café.
- 3- El tabaquismo y el consumo desmedido de alcohol predisponen a la pérdida de masa ósea.
- 4- Incorporando hábitos saludables a nuestro estilo de vida.
- 5- Tomar como mínimo 10 minutos de sol al día. Las personas normalmente obtienen vitamina D cuando se exponen a la luz del sol, lo que lleva a la producción de vitamina D en la piel. Esta vitamina le facilita al cuerpo la absorción del calcio.

Consultas: Sanatorio Las Lomas, Avda. Diego Carman 555, San Isidro.

Teléfonos: 4129-5500, Int.: 312

y las direcciones de e-mail:

densitometria@laslomas.com.ar

sanatorio@laslomas.com.ar

www.laslomas.com.ar ■