

Casos de osteoporosis podrían incrementar después de pandemia del COVID-19

Sedentarismo, falta de exposición a rayos del sol e inadecuada alimentación, algunos factores de riesgo. Hoy es el Día Mundial de la Osteoporosis

Los casos de osteoporosis podrían incrementar después de la pandemia del COVID-19 ante una mayor incurrencia de factores de riesgo como sedentarismo, consumo de tabaco, de café en exceso y refrescos; así como falta de exposición al sol, señaló el doctor Francisco Ruiz González, Coordinador de la **Clínica de Osteoporosis**, del [Hospital Civil de Guadalajara \(HCG\)](#) [1] Fray Antonio Alcalde.

Las repercusiones no se verán por el momento, sino probablemente hasta el próximo año, después de que la gente salga más a la calle, detalló.

Si ya había problemas como obesidad, y a los 50 años hay personas que empiezan con problemas de pérdida de densidad ósea, más la alimentación inadecuada, falta de ejercicio y escasa o poca exposición al sol, todo esto puede inducir de manera más rápida problemas de osteoporosis, coincidió el doctor Enrique Rosas Jiménez, especialista en ginecología y obstetricia, académico del Centro Universitario de Tonalá (CUTonalá) y Presidente de la Academia de Ginecología, Obstetricia y Medicina Sexual.

Definiendo la osteoporosis

La osteoporosis es una **enfermedad silenciosa** que se caracteriza por la pérdida de la masa ósea, lo que vuelve al hueso muy frágil y susceptible de fracturarse ante golpes mínimos. Ocurre principalmente en mujeres mayores de 50 años, que ya están en periodo de la menopausia y tienen pérdida de estrógenos, y en varones que rebasan los 60 años, explicó Ruiz González.

Es más frecuente en mujeres por factores hormonales: por cada diez que tienen osteoporosis se espera que la tengan de dos a tres varones.

En el HCG son revisados aproximadamente de 20 a 30 pacientes al día con osteoporosis, en condiciones normales, aunque por la pandemia ha decrecido el ritmo de trabajo.

Hay factores que influyen para la aparición de la osteoporosis que no se pueden modificar como el sexo, la edad, la genética y las enfermedades como artritis tipo reumatoide y lupus. Otros sí pueden ser modificados como el **exceso en el consumo del café**, ingerir refrescos, alcohol y el sedentarismo.

Ruiz González explicó que la patología derivada del virus de inmunodeficiencia humana (VIH), más los medicamentos que se usan para tratarlo, están provocando la pérdida de masa ósea en personas menores de 50 años; por lo que se tiene que estar muy atento ante estos pacientes. La diabetes es otro factor de riesgo para la osteoporosis, añadió.

Para su diagnóstico es necesaria una **densitometría** ósea de la columna lumbar y las caderas, y a partir de ésta puede determinarse si el hueso es normal, si empieza a perder masa ósea (osteopenia) o si ya tiene osteoporosis, y con base en el mismo, definir el tratamiento. Hay medicamentos que pueden ayudar en la regeneración del hueso, acompañados de minerales apropiados, además de vitamina D.

La unidad Fray Antonio Alcalde tiene la Clínica de Osteoporosis, donde se puede realizar el estudio. “Contamos con dos equipos de densitometría, y estamos certificados por la Asociación Mexicana de Metabolismo Óseo; tenemos certificación internacional, personal capacitado y programas de atención bien estructurados”, detalló el médico.

La osteoporosis **no provoca dolor, ni manifestaciones clínicas**. La gente se da cuenta de que tiene la enfermedad después de un estudio posterior a una fractura por caída, o cuando se lastiman la espalda después de cargar a un niño, por ejemplo.

Ruiz González detalló que **20 por ciento de las personas que se fracturan la cadera mueren en el primer año posterior**, por las secuelas; un 40 por ciento puede llevar una vida relativamente normal después de ser operado y ponerse una prótesis. Sin embargo, no todos son susceptibles de una cirugía, y van a requerir que alguien los alimente y limpie, “entonces, es un problema serio e importante que se nos puede venir, y tenemos que tomar medidas”, subrayó.

Cada año, durante el Día Mundial de la Osteoporosis, que es celebrado este 20 de octubre, hay una plática para pacientes sobre la enfermedad en el HCG. Este año, conforme a la agenda para atender a cada una de las pacientes, se les dará información sobre lo que tienen qué hacer o tienen que evitar para recuperar masa ósea.

La unidad Fray Antonio Alcalde **ofrece a las pacientes consulta**, estudios de densitometría de la columna y caderas; revisar los resultados y, de ser necesario, se les receta tratamiento. Para citas, los interesados pueden presentarse en la sala 1, de rayos X, del citado nosocomio.

Recomendable tomar baños de sol y hacer ejercicio

Rosas Jiménez explicó que la gente debe de tomar el sol, de manera directa, por lo menos tres veces a la semana, 20 minutos cada vez o diez minutos diarios, y aconsejó a las personas ducharse con jabón una vez que hayan transcurrido dos horas, no antes.

Al tomar el sol deben cerciorarse de que el cielo **no esté nublado**, que es cuando la gente puede exponerse a los rayos ultravioleta A, que ocasionan cáncer de piel y destruyen el ADN de la célula, al contrario que los rayos ultravioleta B, que pueden contribuir a la osteogénesis -proceso a través del cual ocurre la formación del tejido óseo, que da fuerza y estructura a los huesos-.

Las personas pueden aplicarse bloqueador en la cara, ya que, junto al lagrimal, tanto derecho como izquierdo, no hay grasa, y esa parte de la piel es muy sensible. También podrían usar lentes de sol protectores.

Rosas Jiménez recomendó el consumo de alimentos que contienen calcio como avena, hojuelas de maíz y frijoles.

De acuerdo con información divulgada por el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), es

recomendable también el consumo de alimentos que contienen vitamina D, y la misma instancia señala que el brócoli, col, lentejas frijol y soya son fuentes de **vitamina D y calcio**.

El combate a la osteoporosis empieza aún en edad reproductiva. Rosas Jiménez aconsejó a la gente hacer ejercicio por lo menos de 15 a 20 minutos diarios. Advirtió a las personas evitar el consumo de refrescos, ya que alteran el metabolismo y la absorción del calcio. En cuanto al café, “con una taza tiene la gente, pero no de dos litros, sino de tamaño normal”. Resaltó que el exceso es malo, pero el café, si se toma con moderación, tiene beneficios a la salud para el sistema nervioso central.

Es recomendable retirar de la dieta los alimentos chatarra que contienen suplementos como conservadores. **El consumo excesivo de alcohol, y sustancias como la cocaína, pueden contribuir a desencadenar osteoporosis, dijo.**

En una investigación realizada por el Centro Universitario de los Altos (CUAltos), se encontró que jóvenes que consumían drogas de manera inhalada ya tienen osteoporosis en la estructura ósea de los maxilares superiores e inferiores, detalló el académico.

Advirtió que, si la persona quiere tomar un suplemento de calcio o quiere tratamientos hormonales, acuda con su médico, ya que **descarta que se autorreceten.**

Ruiz González advirtió que el calcio es difícil de absorber, puede irritar a la mucosa gástrica y provocar gastritis, y en casos en que no hay buena función renal, cálculos renales. Lo adecuado es “que su médico le explique exactamente qué cantidad y qué tipo de calcio se debe de tomar”.

Atentamente

"Piensa y Trabaja"

"Año de la Transición Energética en la Universidad de Guadalajara"

Guadalajara, Jalisco, 20 de octubre de 2020

Texto: Martha Eva Loera

Fotografía: Jorge Iñiguez

Etiquetas:

[Francisco Ruiz González](#) [2]

URL Fuente:

<https://comsoc.udg.mx/noticia/casos-de-osteoporosis-podrian-incrementar-despues-de-pandemia-del-covid-19>

Links

[1] <http://www.hcg.udg.mx/>

[2] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/francisco-ruiz-gonzalez>