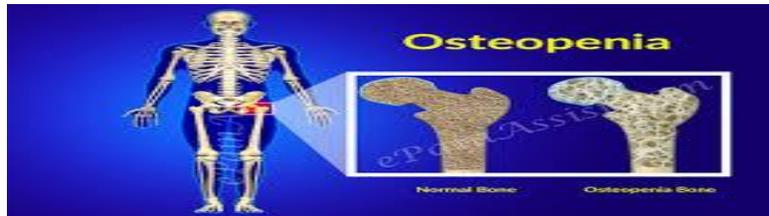


Osteopenia



Es una disminución en la densidad mineral ósea, que puede ser una condición precursora de osteoporosis. Sin embargo, no todas las personas diagnosticadas de osteopenia desarrollarán osteoporosis.

DIAGNOSTICO: La osteopenia se ha definido como una T score menor a -1,0 y mayor a -2,5, determinada mediante la prueba de densitometría ósea, que mide la cantidad de masa ósea del esqueleto.

La osteopenia no necesariamente significa riesgo de fractura, este riesgo no viene determinado únicamente por la masa ósea, sino que otros factores predisponentes (edad, tratamientos, enfermedades previas, antecedentes personales y familiares, etc.)

CAUSAS: La osteopenia puede estar relacionada con la edad, a partir de los 35 años se inicia la pérdida de masa ósea, pero hábitos alimentarios inadecuados, la falta actividad física o múltiples enfermedades pueden incrementar la pérdida de hueso ocasionando osteopenia u osteoporosis a una edad más precoz

CLÍNICA: La osteopenia no provoca síntomas, por lo que suele pasar desapercibida. No obstante, está extendido el error de considerar que la pérdida de masa ósea provoca dolores musculo esqueléticos.



SE TRATA LA OSTEOPENIA

Los resultados de la evaluación completa del paciente ayudarán al clínico a decidir la conveniencia o no de iniciar un tratamiento adecuado y un seguimiento.

El primer paso consiste en excluir enfermedades o causas secundarias de pérdida de masa ósea, entre las ellas las más frecuentes son la enfermedad celíaca, la insuficiencia renal, la diabetes mellitus y la acidosis tubular renal, pero existen muchas más que deben ser excluidas por su médico.

COMO PREVENIR LA OSTEOPENIA

- Hacer ejercicios y llevar una dieta saludable
- Productos lácteos
- Legumbres y vegetales
- Frutas y cereales
- Exponerse al sol

Dra. Belkis Carpio
Residente de Endocrinología, Hospital Militar Carlos Arvelo