



*Nombre del Alumno: **Cesar Iván Espinoza Morales.***

*Nombre del tema: **Osteoporosis***

*Parcial: **4***

*Nombre de la Materia: **Patología del adulto.***

*Nombre del profesor: **Felipe Antonio morales Hernández.***

*Nombre de la Licenciatura: **Enfermería***

*Cuatrimestre: **6***

Introducción

La osteoporosis es una enfermedad que hace que los huesos se debiliten y se vuelvan quebradizos. Esto aumenta el riesgo de que se rompa un hueso (fractura).

Se conoce a la osteoporosis como "la enfermedad silenciosa", ya que puede que usted no presente síntomas. Es posible que ni siquiera sepa que tiene la enfermedad hasta que se le rompa un hueso. Las fracturas pueden suceder en cualquier hueso, pero ocurren con más frecuencia en:

Las caderas,

Las vértebras de la columna,

La muñeca.

Puede tomar las siguientes medidas para ayudar a prevenir la osteoporosis y evitar las fracturas:

Haga ejercicios en los que sostiene su propio peso, como caminar o bailar y levantar pesas.

No beba demasiado alcohol.

Deje de fumar o no empiece si no fuma.

Tome sus medicamentos, si se los recetaron.

Mantenga una dieta bien equilibrada, rica en calcio y vitamina D.

¿A quién le puede dar osteoporosis?

La osteoporosis afecta a hombres y mujeres de todas las razas y grupos étnicos. La osteoporosis puede ocurrir a cualquier edad, aunque el riesgo es mayor a medida que se envejece. Para muchas mujeres, la enfermedad comienza a desarrollarse uno o dos años antes de la menopausia.

La osteoporosis es más frecuente en las mujeres blancas no hispanas y en las mujeres asiáticas.

Las mujeres afroamericanas e hispanas tienen un menor riesgo de desarrollar osteoporosis, pero aún corren un riesgo considerable.

Entre los hombres, la osteoporosis es más frecuente en los blancos no hispanos.

Debido que hay más mujeres que hombres que tienen osteoporosis, muchos hombres piensan que no corren riesgo de padecer la enfermedad. Sin embargo, tanto los hombres como las mujeres mayores presentan el riesgo de tener esta enfermedad.

¿Cuáles son los síntomas de la osteoporosis?

Se conoce a la osteoporosis como "la enfermedad silenciosa" porque por lo general no se presentan síntomas hasta que se fractura un hueso o se colapsan una o más vértebras de la columna vertebral. Los síntomas de una vértebra rota incluyen dolor intenso en la espalda, pérdida de altura o postura jorobada o encorvada.

Los huesos afectados por la osteoporosis pueden fracturarse muy fácilmente o como resultado de:

Caídas leves que normalmente no causarían la ruptura de un hueso sano;

Esfuerzos normales como inclinarse o agacharse, levantar objetos o incluso toser.

¿Cuáles son las causas de la osteoporosis?

La osteoporosis ocurre cuando el tejido óseo nuevo no se produce tan rápido como el tejido óseo viejo que se pierde. Cuando esto sucede, se pierde demasiada masa ósea y los huesos se debilitan.

Ciertos factores pueden aumentar el riesgo de desarrollar la enfermedad. Hay algunos factores que usted no puede cambiar y otros que sí podría cambiar. Los factores que pueden aumentar su riesgo de osteoporosis incluyen:

El sexo. Si es mujer, tiene un mayor riesgo de desarrollar osteoporosis. Sin embargo, los hombres también corren riesgo, especialmente después de los 70 años.

La edad. A medida que envejece, sus huesos pueden debilitarse.

El tamaño del cuerpo. Las mujeres y los hombres de bajo peso corporal y de huesos delgados corren un mayor riesgo de tener osteoporosis.

La raza. Las mujeres blancas y de origen asiático tienen un mayor riesgo. Las mujeres afroamericanas y de origen mexicano tienen un menor riesgo.

Los antecedentes familiares. Su riesgo de osteoporosis y huesos fracturados puede aumentar si uno de sus padres tiene antecedentes de osteoporosis o de fractura de cadera.

Los cambios hormonales. Los niveles bajos de ciertas hormonas pueden aumentar su posibilidad de desarrollar osteoporosis.

La alimentación. Una alimentación baja en calcio y vitamina D puede aumentar su riesgo de osteoporosis y fracturas. Hacer dieta de manera excesiva o ingerir muy poca proteína también puede aumentar el riesgo de pérdida ósea y osteoporosis.

Otros problemas médicos. Algunos problemas médicos pueden aumentar el riesgo de osteoporosis.

Los medicamentos. El uso a largo plazo de ciertos medicamentos puede aumentar su probabilidad de desarrollar pérdida ósea y osteoporosis.

El estilo de vida. Un estilo de vida saludable puede ser importante para mantener los huesos fuertes. Algunos hábitos del estilo de vida que pueden causar pérdida ósea incluyen:

No hacer suficiente ejercicio o estar inactivo por largos períodos de tiempo;

Consumir bebidas alcohólicas en exceso a largo plazo;

Fumar.

DESARROLLO.

La osteoporosis no produce síntomas, no duele ni causa ninguna alteración en sí misma. Sin embargo, al producirse gran fragilidad en los huesos, aparecen con gran frecuencia fracturas óseas, que son las que condicionan los síntomas en estos enfermos.

Las fracturas más frecuentes en la osteoporosis de la mujer postmenopáusica son las fracturas vertebrales, que producen dolores muy agudos en la espalda y condicionan la aparición progresiva de deformidades de la misma, fundamentalmente disminución progresiva de la talla por aplastamientos vertebrales. Este dolor puede dar paso a un dolor sordo y más continuo, producido por microfracturas, y que muchas veces es el síntoma que lleva al diagnóstico.

La osteoporosis del anciano produce típicamente fracturas en los huesos largos, sobre todo en la muñeca, y más aún en el fémur, siendo la responsable de las típicas fracturas de cadera de las personas mayores

Conozca qué es, cómo se diagnóstica y se trata la osteoporosis

Síntomas más habituales:

Fracturas vertebrales.

Microfracturas.

Dolor.

Aplastamientos vertebrales.

¿Tiene alguno de estos síntomas?

Puede que tenga un problema de osteoporosis

¿Cuáles son las causas de la osteoporosis?

Sólo en un pequeño porcentaje de los casos se conocen las causas de la osteoporosis. Son las osteoporosis secundarias, en las que ésta aparece como consecuencia de otra enfermedad.

Es el caso de enfermedades endocrinológicas, enfermedades reumáticas, enfermedades hematológicas, o los casos de osteoporosis relacionados con el uso de algunos fármacos como los corticoides o la heparina.

Sin embargo, la gran mayoría de enfermos tienen una osteoporosis primaria, en la que se distinguen tres grandes grupos:

La osteoporosis idiopática juvenil o del adulto, sin causa conocida.

La osteoporosis tipo I o postmenopáusica, en la que influye decisivamente la falta de estrógenos que se produce en la mujer en ese periodo de su vida.

La osteoporosis tipo II o senil, que es la producida por el envejecimiento.

Existen también numerosos factores que aumentan la pérdida de masa ósea que acompaña la edad, y que, por tanto, multiplican el riesgo de padecer osteoporosis y sus consecuencias. Entre ellos cabe destacar la inmovilización o el sedentarismo, el tabaco y el alcohol.

¿A quién puede afectar?

Se trata de una enfermedad que puede afectar a cualquier persona.

Con el paso de los años todas las personas van perdiendo masa ósea, por lo que la osteoporosis es especialmente frecuente a partir de los 70 años.

También las mujeres en los primeros años después de la menopausia son un grupo especialmente afectado por esta enfermedad.

¿Cómo se diagnostica la osteoporosis?

En la osteoporosis no existen alteraciones de los análisis básicos que permitan hacer el diagnóstico. Aun cuando el diagnóstico de certeza se obtiene con el estudio de la biopsia del hueso, en la práctica habitual se utilizan diversas técnicas radiológicas para el diagnóstico, que además son también útiles para valorar la evolución de la enfermedad y la respuesta al tratamiento.

Las radiografías simples de los huesos afectados muestran osteoporosis cuando ésta ya está bastante avanzada.

En los últimos años se han introducido los distintos modelos de densitómetros, que son capaces de medir la densidad del hueso respecto a un patrón determinado.

La densitometría ósea permite diagnosticar si hay o no osteoporosis u osteopenia, siendo esta una situación en la que ha comenzado a perderse densidad mineral ósea, predecir el riesgo de fractura e instaurar tratamiento a tiempo.

¿Cómo se trata la osteoporosis?

Contamos con una línea multidisciplinar especializada en Osteoporosis

Tratamiento

Como medidas generales, se debe seguir una dieta rica en calcio y baja en proteínas, la abstención de tóxicos como el tabaco y el alcohol, y el ejercicio físico habitual.

Cuando la dieta no garantiza una cantidad adecuada de calcio, deben administrarse suplementos. En muchas ocasiones se asocia la administración de vitamina D, ya que facilita la absorción y utilización del calcio.

Como tratamiento y prevención se utilizan fármacos que disminuyen la reabsorción de hueso. Los estrógenos, y también los moduladores selectivos de los receptores estrogénicos como el raloxifeno, se utilizan en la osteoporosis postmenopáusica, solos o asociados a alguno de los anteriores.

Recientemente se ha introducido en el tratamiento un análogo de la hormona paratiroidea cuya acción es también el estímulo de la formación de hueso, y que está indicado en el tratamiento de la osteoporosis postmenopáusica.

CONCLUSION.

La osteoporosis es una afección en la que sus huesos se debilitan y tienen más probabilidad de fracturarse (romperse) La afección puede desarrollarse cuando su densidad ósea y su masa ósea disminuyen También puede ocurrir si la estructura y fuerza de sus huesos cambia.