

## ¡Cuídate de la osteoporosis!

**Esta enfermedad del sistema esquelético afecta la densidad mineral ósea del hueso; es más frecuente en mujeres posmenopáusicas.**

El climaterio es el periodo en la vida de las mujeres que se caracteriza por el agotamiento ovárico y la disminución de hormonas sexuales (estrógenos y progesterona).

En esta etapa se presentan diversos síntomas y signos; por ejemplo, las mujeres pueden padecer cambios en su estado de ánimo, problemas urovaginales, aumento de peso y, en forma importante, osteoporosis.

De acuerdo con la doctora Ileana Patricia Canto Cetina, profesora de la Facultad de Medicina de la UNAM, existen diferentes factores que pueden influir en la aparición de esta enfermedad del sistema esquelético, la cual genera la pérdida de la densidad mineral ósea, afectando la microarquitectura del hueso y provocando que sea susceptible a las llamadas "fracturas por fragilidad".

### Conocer al enemigo

"La menopausia se presenta en las mujeres cuando los ovarios dejan de producir los estrógenos; esto provoca que durante esta etapa se pierda hueso rápidamente. Los primeros seis meses, en particular, son críticos porque es cuando más densidad mineral ósea se pierde", explica la doctora Canto.

Las mujeres experimentan la menopausia de distintas maneras porque intervienen factores genéticos, la actividad física que realizan, su estilo de vida, su peso e incluso la vitamina D que produce su cuerpo por exposición al Sol. "En los países nórdicos, explica la especialista, hay más casos de esta enfermedad debido al clima".

### ¿Hay alguna relación con la obesidad y la etnicidad?

Desde 2012, la doctora Canto, junto con su equipo de trabajo, comenzó una investigación. El objetivo fue conocer la influencia de la obesidad en la osteoporosis y la posible influencia de los factores genéticos. Como parte de los resultados encontraron que las mujeres que presentaban obesidad tenían mayor cantidad de densidad mineral ósea, pero, paradójicamente, se fracturaban más.

Y aunque no hay una contundencia en los resultados que evidencien un vínculo entre genes-obesidad-osteoporosis, encontraron polimorfismos genéticos que más que provocar la enfermedad, pueden favorecer su aparición o proteger contra ella.

La académica recomienda a las mujeres que están en la etapa de la menopausia acercarse a los especialistas; ellos valorarán si son candidatas para recibir tratamiento con estrógenos como medida para cuidar su salud ósea. Asimismo, sugiere no automedicarse para evitar complicaciones que las pongan en riesgo.



De acuerdo con la doctora Patricia Canto, existen diferencias en la prevalencia de la enfermedad en mujeres de todo el país.

En el norte, entre 13.7 y 21.8% de las mujeres presentan osteoporosis; mientras que en el centro, de 16 a 29%; y en el sur, alrededor de 40.5 por ciento.

Después de los 40 años, las mujeres atraviesan por el climaterio, periodo que abarca:

- Perimenopausia:** periodo variable que incluso puede presentarse desde cuatro años antes de que ocurra la menopausia; las mujeres comienzan a experimentar irregularidades en sus ciclos menstruales, como sangrando abundante o muy escaso.
- Menopausia:** la mujer presenta 12 meses consecutivos sin menstruar.
- Posmenopausia:** ocurre después de la menopausia y hasta la senilidad.



Algunas de las medidas para tratar la osteoporosis son los cambios en el estilo de vida (hacer ejercicio) y el uso de bisfosfonatos, medicamentos que se recetan con mayor frecuencia, como el alendronato o el ibandronato. Estos medicamentos tienen una acción antirresortiva ósea; es decir, inhiben la reabsorción del hueso.