**La osteoporosis**

**Abigail Bello Gallardo**

[draabg170568@gmail.com](mailto:draabg170568@gmail.com) Twitter@AbigailBelloGallar Facebook: Abigail Bello Gallardo

La osteoporosis es la pérdida de interconexiones óseas, y una estructura interna más delgada en los huesos.

Para el paciente implica mayores riesgos de fracturas ante una caída; y para los cirujanos supone serias limitaciones para ayudar al paciente: <https://www.granma.cu/todo-salud/2016-09-20/osteoporosis-un-reto-para-el-manejo-de-las->

La osteoporosis es considerada en el siglo XXI una epidemia y un problema de salud universal.

La osteoporosis hace que los huesos se debiliten y se vuelvan quebradizos, en tal medida que una caída o incluso agacharse o toser, pueden causar una fractura:

[https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/osteoporosis/symptoms-causes/syc- 20351968?utm\_source=Google&utm\_medium=abstract&utm\_content=Osteoporosis&utm\_campaign=Knowledge-panel](https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/osteoporosis/symptoms-causes/syc-%2020351968?utm_source=Google&utm_medium=abstract&utm_content=Osteoporosis&utm_campaign=Knowledge-panel)

Las fracturas relacionadas con la osteoporosis ocurren con mayor frecuencia en la cadera, la muñeca o la columna vertebral.

**Síntomas**

Generalmente, en las etapas iniciales no se presentan síntomas. Pero una vez que la osteoporosis debilita los huesos, se podrían tener signos y síntomas que incluyen los siguientes:

\* Dolor de espalda, provocado por una vértebra fracturada o aplastada.

\* Pérdida de estatura con el tiempo.

\* Una postura encorvada.

\* Un hueso que se rompe mucho más fácilmente de lo esperado.

**Causas**

La probabilidad de desarrollar osteoporosis depende en parte de cuánta masa ósea se obtuvo en la juventud.

Algunos factores de riesgo de osteoporosis están fuera de control, incluidos los siguientes:

Las mujeres son mucho más propensas a desarrollar osteoporosis que los hombres.

Cuanto mayor sea la edad, mayor será el riesgo de osteoporosis.

Tienes mayor riesgo de padecer osteoporosis si eres blanco o de ascendencia asiática.

Tener un padre, madre o hermano con osteoporosis pone en mayor riesgo, especialmente si la madre o el padre sufrieron fractura de cadera.

Los hombres y las mujeres que tienen estructuras corporales pequeñas tienden a correr un riesgo más alto debido a que podrían tener menos masa ósea para utilizar a medida que envejecen.

En la siguiente entrega seguiremos hablando de las diversas causas de la osteoporosis y del tratamiento de este padecimiento.

Los médicos indicados para tratar la osteoporosis son los especialistas en traumatología y ortopedia, endocrinología y/ o reumatología.

**Cuando los huesos se debilitan**

**Abigail Bello Gallardo**

[draabg170568@gmail.com](mailto:draabg170568@gmail.com) Twitter@AbigailBelloGallar Facebook: Abigail Bello Gallardo

La osteoporosis hace que los huesos se debiliten y se vuelvan quebradizos, en tal medida que una caída o incluso agacharse o toser, pueden causar una fractura: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/osteoporosis/symptoms-causes/syc-20351968?utm_source=Google&utm_medium=abstract&utm_content=Osteoporosis&utm_campaign=Knowledge-panel>

**Síntomas**

Principalmente se presentan:

\* Dolor de espalda, provocado por una vértebra fracturada o aplastada.

\* Pérdida de estatura con el tiempo.

\* Una postura encorvada.

\* Un hueso que se rompe mucho más fácilmente de lo esperado.

**Causas**

La edad, el sexo, la raza, los antecedentes familiares y el tamaño del cuerpo, están entre las causas que no se pueden cambiar.

También hay otras causas de la osteoporosis, por ejemplo:

**Niveles hormonales**

La osteoporosis es más común en personas, con:

\* Bajos niveles de estrógeno en las mujeres menopáusicas; y niveles bajos de testosterona en los hombres, al envejecer.

\* Los tratamientos contra el cáncer de próstata y de mama también pueden acelerar la pérdida ósea.

\* Los niveles altos de hormona tiroidea, la hiperactividad de las glándulas paratiroides y suprarrenales pueden causar osteoporosis.

**Factores alimenticios**

La osteoporosis es más probable en personas con:

\* Una dieta baja en calcio.

\* Comer muy poco y tener bajo peso.

La cirugía para reducir el tamaño del estómago o para extirpar parte del intestino puede causar osteoporosis; incluidas las que ayudan a perder peso y para otros trastornos gastrointestinales.

**Medicamentos**

El uso a largo plazo de medicamentos corticosteroides orales o inyectados, como la prednisona y la cortisona, interfieren en el proceso de reconstrucción ósea.

También se asocian a la osteoporosis, medicamentos para tratar: Convulsiones, reflujo gástrico, cáncer, rechazo al trasplante y muchas otras enfermedades.

**Malos hábitos**

Las personas que pasan mucho tiempo sentadas, tienen un mayor riesgo de presentar osteoporosis que las personas más activas. También el alcohol y el tabaco pueden causar este padecimiento.

Los médicos indicados para tratar la osteoporosis son los especialistas en traumatología y ortopedia, endocrinología y/ o reumatología.

**Endometriosis, enfermedad femenina común**

**Abigail Bello Gallardo**

[draabg170568@gmail.com](mailto:draabg170568@gmail.com) Twitter@AbigailBelloGallar Facebook: Abigail Bello Gallardo

La endometriosis es una enfermedad común en las mujeres que puede causar intenso dolor, esterilidad y sangrados abundantes.

Existen aproximadamente 96,000 niñas y mujeres con esta afectación en México y alrededor de 176 millones en el resto del mundo:

<https://www.senado.gob.mx/64/gaceta_comision_permanente/documento/72944>

La endometriosis es una enfermedad que afecta el útero o matriz de la mujer. Esta enfermedad ocurre cuando el tejido que recubre el útero, crece anormalmente en otro lugar.

Puede crecer en los ovarios, intestinos, recto, vejiga, revestimiento del área pélvica, detrás del útero, en la piel y en muchos otros órganos del cuerpo:

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000915.htm>.

Este tejido “mal ubicado” puede causar dolor, [infertilidad](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/infertility.html) y sangrados menstruales muy abundantes.

Durante la menstruación, el revestimiento (capa) interna del útero se engruesa, se inflama y se elimina junto con sangre y tejido.

Cuando las células endometriales anormalmente crecen en otros órganos o alrededor del útero, ese tejido también sangra o se inflama mientras sucede la menstruación.

**Síntomas**

El dolor es el principal síntoma de la endometriosis.

Otros síntomas pueden ser:

\* Períodos menstruales dolorosos.

\* Dolor en el abdomen bajo antes y durante la menstruación.

\* Calambres intensos por una o dos semanas antes y durante la menstruación.

\* Dolor durante o después de la relación sexual.

\* Dolor al evacuar.

\* Dolor pélvico o lumbago (en la espalda a nivel de la cintura) que puede presentarse en cualquier momento.

\* Orinar con sangre o dolor al orinar.

\* No embarazarse después de intentarlo durante un año.

**Tratamiento**

Existen diferentes opciones en el tratamiento médico, entre ellas:

\* Analgésicos (medicamentos para quitar el dolor) ya sean de venta libre o especializados.

\* Tratamiento con hormonas en píldoras, aerosol nasal o inyecciones.

\* La cirugía (histerectomía con extirpación de trompas de Falopio y de ovarios) se recomienda si hay dolor intenso y no se mejora con otros tratamientos.

**Prevención**

La endometriosis no se puede prevenir. Pero se pueden reducir las posibilidades de desarrollarla si se mantienen bajos los niveles de estrógeno en el cuerpo.

Para mantener niveles bajos de estrógeno en tu organismo, se puede:

\* Informar a su médico tratante acerca de su endometriosis y en su caso, la necesidad de utilizar métodos anticonceptivos hormonales, como las píldoras, los parches o anillos vaginales con bajas dosis de estrógeno.

\* Hacer ejercicios regularmente (más de cuatro horas a la semana), esto ayudará a mantener un bajo índice de grasa corporal. Ejercitarse con regularidad y tener un bajo índice de grasa corporal disminuye la cantidad de estrógeno que circula en el cuerpo.

\* Evitar el consumo excesivo de alcohol. El alcohol eleva los niveles de estrógeno. Se recomienda que las mujeres no tomen más de una copa de alcohol por día.

\* Evitar el consumo excesivo de bebidas con cafeína. Estudios revelan que ingerir más de una bebida con cafeína por día, especialmente bebidas gaseosas y té verde, puede elevar los niveles de estrógeno: <https://espanol.womenshealth.gov/a-z-topics/endometriosis#:~:text=La%20endometriosis%20no%20se%20puede,%C3%BAtero%20durante%20el%20ciclo%20menstrual>. ).

El médico adecuado para tratar la endometriosis es el ginecólogo y obstetra.

\*\*\*\*\*

En otro asunto, les invito a ver el programa **Especialistas médicos al cuidado de su salud**; los viernes a las 20 horas. Lo transmitimos por Facebook: Especialistas Médicos al Cuidado de su Salud y en Revistasinrecreo.com

Y también, les invito a escuchar mi programa de radio digital **Mundo médico**, los miércoles a las 13 horas, a través de [www.radiomaximadigital.com](http://www.radiomaximadigital.com) y de [www.selectaradio.online](http://www.selectaradio.online) con prácticas recomendaciones médicas de nutrición, gastroenterología, psicología, activación física, sexualidad y mucho más.

Les recuerdo que, aunque estemos vacunados, debemos seguir practicando las medidas sanitarias y médicas oficiales como: No acudir a lugares concurridos, usar cubreboca o mascarilla si se encuentra con personas con las que no vive en su domicilio, y lavarse con frecuencia las manos con agua y jabón o utilizar gel desinfectante base alcohol para evitar contagiarnos y contagiar a otros de covid-19.

Hoy, felicito a nuestra casa Radio máxima digital ([www.radiomaximadigital.com](http://www.radiomaximadigital.com)) por su segundo aniversario ininterrumpido al aire, con programas excelentes de noticias, música, cantantes en vivo, ciencia, salud, política, cultura, diversión, videojuegos y cine, entre otros.

Agradezco y me congratulo con el comunicólogo y empresario de los medios digitales, maestro Luis Gerardo Martínez García. Enhorabuena.