

Conferencia sobre bioética, ecología y ética

La Facultad de Ciencias y el Programa Universitario de Medio Ambiente invitan a la conferencia magistral "Bioética, ecología y ética", que será impartida por la doctora Juliana González Valenzuela el próximo miércoles 27 de octubre, a las 18:00 horas, en el Auditorio "Carlos Graef" de la mencionada facultad.



PROYECTO UNAM

Coordinador: Roberto Arturo Gutiérrez Alcalá robargu@hotmail.com

Osteoporosis: problema a punto de convertirse en pesadilla

De no revertirse con programas preventivos, podría causar en menos de dos décadas una epidemia de fracturas

La osteoporosis es ya un grave problema de salud pública en México que, de no revertirse con programas preventivos, podría causar en menos de veinte años una epidemia de fracturas con un alto costo para el país, advierte la doctora Patricia Clark, reumatóloga, académica de la Facultad de Medicina de la UNAM y jefa de la Unidad de Epidemiología Clínica que la máxima casa de estudios tiene en el Hospital Infantil de México Federico Gómez.

Actualmente, quien llega a la quinta década de la vida (cuando comienza la pérdida de hueso) tiene una alta probabilidad de sufrir una fractura de cadera, una de las consecuencias más temidas de la osteoporosis.

Según el estudio *Epidemiology, costs and burden of osteoporosis in Mexico*, de Clark, en ese rango de edad (50 años o más) están ahora diecinueve millones de mexicanos, y una de cada doce mujeres y uno de cada veinte hombres sufrirán, a partir de él, una fractura de cadera en México.

"En 2005 se registraron veintidós mil casos de fractura de cadera y, de acuerdo con las proyecciones de dicho estudio, en 2050, cuando en nuestro país habrá una población de cincuenta y cinco millones de mexicanos con 50 años o más, y la esperanza de vida será de 82 años, esta cantidad se incrementará a más de ciento diez mil", comenta la especialista universitaria.

Costos millonarios

Si no se hace algo efectivo para frenar la osteoporosis, este mal rebasará el sistema de salud, como sucedió con la obesidad y la diabetes.

"Todas las camas ortopédicas del país podrían quedar ocupadas con gente con fracturas", advierte Clark.

De acuerdo con la especialista de la Universidad Nacional, en 2006 se gastaron, única y exclusivamente por el evento agudo de cadera, más de noventa y siete millones de dólares, cantidad similar a la que se gasta anualmente en la compra de insulina para los insulino-dependientes en México.

Si a esta cantidad se agregara el costo por fracturas de vértebras y antebrazo, así como los costos indirectos de todas (representan la pérdida de productividad de los pacientes), el gasto se quintuplicaría.

"En 2025, los costos directos anuales por fracturas podrían aumentar hasta cuatrocientos cuarenta y seis millones de dólares; y en 2050, hasta cuatro mil ochenta y ocho millones", calcula Patricia Clark.

Deterioro en la calidad de vida

Obviamente, las fracturas, sobre todo las de cadera, no sólo cuestan mucho al sistema de salud, sino también a quienes las sufren en carne propia, pues causan deterioro absoluto en su calidad de vida y derivan en alta mortalidad.

En adultos mayores, de 12 a 20% muere en el primer año después de una fractura, no por ésta sino por las consecuencias que acarrea.

De los restantes adultos mayores que no fallecen, 30% queda con invalidez permanente, 40% con dificultades para caminar y 80% con alguna dificultad para realizar sus actividades cotidianas (invalidez parcial).

"Además, una fractura es *per se* un importantísimo factor de riesgo para sufrir una segunda. Las personas con una primera fractura en vértebras tienen una alta probabilidad de padecer otra similar, e incluso una de cadera, durante el primer o segundo año después de aquella", apunta la especialista.

Ni se ve ni duele

La tragedia de la osteoporosis es que ni se ve ni duele. Nadie siente que se le sale el calcio de los huesos. De pronto, la persona sufre una fractura osteoporótica, igual que alguien con hipertensión arterial tiene un derrame cerebral.

Por sí esto fuera poco, una de las tres fracturas osteoporóticas más frecuentes, la de vértebra (las otras son la de antebrazo y la de cadera), generalmente no se diagnostica.

"Un dato indirecto es la reducción de talla: conforme uno envejece, se hace más chiquito, y esto probablemente está relacionado con las fracturas de vértebra", señala Clark.

Y en atención primaria de los servicios de salud, muchas veces una fractura se diagnostica equivocadamente y se confunde con un dolor reumático o con una torcedura.

Por otro lado, no siempre se cuenta con el equipamiento necesario para llevar a cabo estudios de densitometría ósea, los cuales permiten determinar la cantidad de sales de hidroxapatita (fosfato de calcio cristalino) que hay en nuestros huesos y así hacer un diagnóstico temprano de la osteoporosis.

Según el estudio de Patricia Clark ya mencionado, únicamente 25% de las instituciones de salud gubernamentales cuenta con equipos de densitometría DXA o Absorciometría de Rayos X de Energía Dual.

"En México operan cuatrocientos



DISMINUCIÓN DE LA MASA ÓSEA

La osteoporosis se define como la disminución de la masa ósea que afecta tanto la cantidad de mineral óseo (sales de hidroxapatita) como la calidad de microfibras y trabéculas del hueso



Fuente: UNAM

90% de los casos de alguna fractura en adultos mayores se debe a una caída leve desde una altura no mayor que la del propio cuerpo

169 mujeres y 98 hombres, por cada cien mil personas, sufren una fractura de cadera al año

equipos de densitometría DXA, pero 85% de ellos está en hospitales privados, donde se atiende a una pequeña parte de la población. La relación sería de veinte equipos de densitometría DXA por un millón de personas mayores de 50 años, lo cual resulta notablemente insuficiente", indica la especialista puma.

Herramienta epidemiológica

Afortunadamente, con la colaboración de un grupo interinstitucional coordi-

nado por Clark, ya se tiene calibrada, con datos de México, una herramienta epidemiológica de la Organización Mundial de la Salud (OMS) llamada FRAX o Algoritmo de Riesgo Absoluto de Fractura, que permite calcular, con base en factores de riesgo, el riesgo absoluto de cada individuo de tener una fractura de cadera, vértebra, antebrazo o de otro tipo después de cumplir 40 años de edad.

"Con FRAX, ya disponible en la página web de la OMS, es posible hacer también prevención primaria, es decir, detectar a los sujetos con osteoporosis cuando aún no han sufrido una fractura", añade Clark.

Programas de prevención

En comparación con otros países, México está en un rango de tasas intermedias de fracturas. Sin embargo, considerando que el nuestro es un país donde la población tiende a crecer y donde la esperanza de vida ha aumentado, aquí ya se dan suficientes fracturas para alertarnos y adoptar, cuanto antes, medidas preventivas

"Si no lo hacemos, podríamos tener una epidemia de fracturas dentro de 20 años", advierte la especialista.

DENSIDAD MINERAL ÓSEA

- 2.5** Cuando es de -2.5 desviaciones estándar respecto de la normal, hay un riesgo muy alto de sufrir fracturas
- 1 a -2.4** Cuando es de -1 a -2.4, se entra en la fase previa de la osteoporosis, antes llamada osteopenia
- 1** Cuando es de -1 desviación estándar, la masa ósea está dentro de la normalidad

GRÁFICO: YANIRA A. MARTÍNEZ ANDRUE

» Con el más alto consumo per cápita de refrescos



AL AÑO. En nuestro país se consumen, per cápita, 160 litros

Según un punto de acuerdo turnado a las Comisiones Unidas de Salud y Educación de la Cámara de Diputados, México ya es el país con el más alto consumo per cápita de refrescos: 160 litros al año. Como consecuencia de esto, la ingestión de leche en nuestro país ha sido desplazada por la de bebidas gaseosas. Los niños mexicanos toman, en promedio, 1.7 vasos de leche al día, cuando deberían ingerir uno en la mañana y otro en la noche, además de dos raciones más de otros lácteos, como queso o yogurt.

Por norma oficial, la leche y los productos dietéticos son fortificados con vitamina D, la cual se encarga de regular el paso del calcio a los huesos. Así, otro factor que propicia el debilitamiento de éstos es la falta de vitamina D.



PRECAUCIÓN. Hay que tener guías de luz en las escaleras

» Medidas para evitar caídas en casa

En adultos mayores, las caídas son el factor de mayor riesgo para sufrir fracturas. Por eso es conveniente que estas personas adopten ciertas medidas en casa, como no poner tapetes, tener guías de luz para transitar por la noche y quitar los objetos que obstaculicen las áreas de paso.

También es recomendable que hagan alguna actividad física para mantener la fuerza muscular, el balance y la coordinación, estén bien nutridos y tomen puntualmente sus medicamentos.

» Una pérdida que se empareja a los 70 años

Entre los primeros años de vida y los 25 se forma la masa ósea pico del esqueleto; entre los 25 y los 50, ésta se mantiene. A partir de los 50, con la menopausia, la mujer pierde aceleradamente masa ósea por la falta de estrógenos. Una década después, el hombre comienza a perder hueso.

Ambos se emparejan en esta pérdida luego de cumplir los 70 años de edad.

» Niños con un esqueleto sólido y grande

¿Qué factores influyen en el crecimiento de huesos sanos? Para responder a ésta y otras preguntas, y prevenir fracturas, Clark, en colaboración con el Instituto Nacional de Perinatología, dio inicio a un estudio con madres embarazadas y recién nacidos.

La investigadora universitaria medirá los huesos de mamás y bebés, así como el contenido de vitamina D en aquéllos y los factores de riesgo modificables en mujeres embarazadas (como la adición al tabaco y la nutrición), para saber qué hay que hacer si se quiere que los niños desarrollen un esqueleto sólido y grande.

Más información: Correo electrónico: patricia-clark@prodigy.net.mx