

# Densimetría ósea: cuándo y por qué realizar este estudio



Cuidar la salud de nuestros huesos parte de la prevención como estilo de vida: una adecuada alimentación y la práctica regular de actividad física, desde temprana edad, contribuyen a fortalecer la masa ósea y pronostican fortaleza y vitalidad, incluso en la adultez avanzada. No obstante, es preciso ir más allá y acompañar estos buenos hábitos de chequeos médicos y, muy especialmente, de un estudio denominado densimetría ósea, examen por excelencia para la detección y tratamiento oportuno de la osteoporosis.

El Dr. Armando Pérez-Monteverde, endocrinólogo del Centro Médico Docente La Trinidad, explica que con el paso de los años comienzan a aparecer microfisuras en los huesos, consecuencia natural del envejecimiento, las cuales el propio organismo se encarga de reparar. Del proceso se encargan dos tipos de células, unas que reabsorben tejido óseo y otras que lo regeneran, rellenando y sellando la fisura (hueso viejo y dañado) y formando hueso nuevo.

El problema en las mujeres por lo general se presenta a partir de la menopausia, cuando el estrógeno, hormona femenina que interviene en el mantenimiento adecuado de los huesos, comienza a ser insuficiente, conduciendo a un deterioro progresivo de las funciones de regeneración ósea: los huesos se hacen más pequeños y delgados y pierden resistencia. Esta fragilidad aumentada es la osteoporosis, una enfermedad que cursa de forma asintomática e induce a fracturas que pueden llevar a complicaciones mayores.

“Toda mujer de 50 años o más, por regla, debe realizarse una densimetría ósea anual, un estudio que permite evaluar el estado de los huesos y diagnosticar con precisión el grado de deterioro”, subraya el especialista, quien enfatiza que la manera correcta de indicar tratamiento es a partir de los resultados que arroja este examen. “Podemos tratar la osteoporosis cuando aparece, pero es un error garrafal tratar la osteopenia, que es la condición previa. Y para saber en qué punto estamos, para observar la evolución, hay que hacer la densimetría”, ilustra.

Al detectar osteopenia, el especialista puede indicar una dieta rica en calcio, ejercicio de resistencia (el que se trabaja con el propio peso del cuerpo), exposición moderada al sol o suplementos con vitamina D (puede ser

muy difícil obtener esta vitamina de fuentes alimentarias no enriquecidas). Además, si usted fuma, el médico le indicará abandonar el hábito.

“No se puede medicar de forma indiscriminada, existen indicaciones formales. Hay mucho abuso, personas que toman medicamentos para osteoporosis desde que son jóvenes, y eso trae serios problemas también. Corresponde al especialista ser muy claro con el diagnóstico y el tratamiento escogido y, sobre todo, establecer por cuánto tiempo. Para ello, la evaluación debe ser integral e individualizada y los resultados de la densimetría deben analizarse en detalle. Es un estudio que arroja muchos datos que hay que saber interpretar”, subraya.

Los hombres, por su parte, deben solicitar esta exploración a partir de los 70 años, también con una frecuencia anual. Además, existen otros grupos vulnerables que deben someterse al examen. El Dr. Pérez-Monteverde menciona algunos de ellas:

- Personas con artrosis o artritis que toman cortisona de forma continua y por periodos prolongados.
- Pacientes oncológicos que se hayan sometido a quimioterapia y/o radioterapia, niños inclusive.
- Personas con antecedentes personales o familiares de fracturas por fragilidad (aquellas causadas por actividades normales o caídas leves, no por traumatismos importantes).
- Personas con antecedentes de alimentación deficiente.
- Mujeres delgadas, rubias y muy blancas, mayores de 40 años.

Para practicarse una densimetría ósea, usted no necesita una orden médica ni venir referido por otro especialista. **En el CMDLT, puede solicitarla en el Servicio de Endocrinología, ubicado en el piso 7 de la Torre de Hospitalización, haciendo su cita en un click o llamando al (0212) 949.6273.**

Caracas, febrero 2016  
**Lena Jahn Santorufó**  
CNP 21837  
lena.jahn@cmdlt.edu.ve