



# PROBLEMAS EN LOS HUESOS

## ¿QUÉ ES EL HUESO?

El hueso es materia viva que crece. Está formado por una estructura de proteínas. El calcio fortalece dicha estructura. La capa exterior del hueso posee nervios y una red de pequeños vasos sanguíneos.

El hueso "viejo" es eliminado continuamente al mismo tiempo que se genera uno "nuevo". En las personas jóvenes se genera más hueso del que se elimina. Los huesos se vuelven más pesados y fuertes. Después de los 30 años de edad se elimina más cantidad de hueso, este adelgaza y se fragiliza.

En la población VIH positiva existe una alta incidencia de dos desórdenes óseos (de los huesos): osteoporosis y osteonecrosis. No sabemos si son causados por el VIH o por los antirretrovirales (ARVs).

## ¿QUÉ ES LA OSTEOPOROSIS?

La **osteoporosis** (hueso poroso) sucede cuando demasiada cantidad de mineral desaparece de la estructura del hueso. Los huesos se tornan quebradizos y se fracturan con más facilidad. Las fracturas más comunes son en la cadera, la columna y la muñeca. La **osteopenia** es una pérdida de minerales óseos menos severa que la osteoporosis.

## ¿CUÁL ES LA CAUSA?

A medida que envejecemos nuestros huesos pierden minerales. Si usted tiene más de 50 años, es mujer en la etapa de la menopausia, caucásica, asiática, delgada y de bajo peso, pierde minerales óseos con mayor rapidez. La osteoporosis está relacionada con fumar, con el uso de cafeína o alcohol, con la falta de actividad física y con la falta de calcio o vitamina D en la dieta. No se sabe por qué la población VIH positiva tiene un índice más alto de osteoporosis. Sin embargo, un estudio reciente encontró una relación entre la pérdida de hueso y el tiempo de infección con el VIH.

## ¿CÓMO SÉ SI TENGO OSTEOPOROSIS?

Lamentablemente, muchos se enteran de que tienen osteoporosis cuando se fracturan un hueso. La única manera de saber si sus huesos están perdiendo minerales es a través de análisis. Los escáneres DEXA miden la absorción de rayos X por los huesos de dos fuentes a la vez. Es la prueba más común para medir la densidad de los huesos.

La densidad mineral ósea se indica en gramos por centímetro cuadrado. Este valor se compara con el valor "pico" de densidad mineral para un adulto sano de 30 años de edad, del mismo sexo. El puntaje T (T-score en inglés) mide qué tan por debajo del valor pico está su densidad mineral. Se diagnostica

osteoporosis si el puntaje T es de (-2.5) o menor. Los puntajes T entre (-1) y (-2.5) indican osteopenia.

Los resultados de densidad ósea también pueden darse como puntajes Z (Z-score en inglés). Esto compara su contenido mineral con el de una persona de su misma edad y sexo.

## ¿QUÉ PUEDO HACER AHORA?

Para prevenir la osteoporosis, consuma abundante calcio mientras está construyendo hueso (hasta los 30 años). Cuanto más alto sea su pico de densidad ósea, mejor.

Si tiene osteopenia u osteoporosis, puede reducir el riesgo de fractura:

- **Tome suplementos de calcio.** Especialmente carbonato o citrato de calcio. La vitamina D ayuda con la absorción del calcio. Consulte con su proveedor de atención médica acerca de la cantidad apropiada de calcio que deba tomar.
- **Haga que sus huesos se fortalezcan con el soporte de peso,** al caminar y con ejercicio físico. Esto le indica al hueso que debe retener mayor contenido de mineral.
- **Deje de fumar y disminuya la ingesta de cafeína y alcohol.**
- **Reduzca las posibilidades de caerse.** Libere de obstáculos los lugares por donde camina. Tenga cuidado con escalones y escaleras.

El medicamento alendronata (Fosamax) se estudia actualmente en Fase III para tratar la osteoporosis relacionada al VIH.

## ¿QUÉ ES LA OSTEONECROSIS?

Osteonecrosis significa muerte ósea. También se llama necrosis avascular. Generalmente afecta al fémur, el hueso que conecta la pierna con la cadera.

## ¿CUÁL ES LA CAUSA?

La osteonecrosis es causada por pérdida de corriente sanguínea al hueso. La osteonecrosis puede ser causada por accidentes, uso excesivo de alcohol y el uso prolongado de corticosteroides (antinflamatorios). La grasa puede taponar los vasos sanguíneos del hueso.

## ¿CÓMO SÉ SI TENGO OSTEONECROSIS?

La osteonecrosis produce dolor en las articulaciones. Por ejemplo, dolor en el área de la cadera puede ser un signo de osteonecrosis. Al principio el dolor solo ocurre cuando soporta peso en la articulación. En casos más severos el dolor se hace constante.

Las pruebas de imágenes por resonancia magnética (MRI en inglés) pueden detectarla en estadios tempranos. Los rayos x y otros tipos de pruebas de diagnóstico pueden detectar osteonecrosis avanzada. Algunos proveedores de atención médica también practican cirugía para detectar la osteonecrosis.

## ¿QUÉ PUEDO HACER AHORA?

Una persona sana se puede recuperar de la osteonecrosis, especialmente si fue causada por un accidente. El cuerpo puede reparar los vasos sanguíneos y reconstruir el hueso dañado.

Si la osteonecrosis es causada por el uso de alcohol o esteroides debe dejar de usarlos. También puede reducir el peso que pone sobre sus articulaciones. Este tratamiento es lo opuesto al tratamiento para la osteoporosis.

Los casos serios requieren cirugía para tratar al hueso afectado o para reemplazar la articulación dañada, que generalmente es la cadera.

## EN POCAS PALABRAS

Las personas VIH positivas generalmente tienen un alto índice de dos problemas óseos: osteoporosis y osteonecrosis. No sabemos si se debe al VIH o a los ARVs.

Usted puede prevenir la osteoporosis si toma suplementos de calcio o vitamina D, deja de fumar y reduce la ingesta de alcohol y cafeína. Si no tiene dolores articulares, el ejercicio puede ayudar.

El medicamento alendronata (Fosamax) se estudia para tratar la osteoporosis relacionada al VIH.

Usted necesita hacerse análisis especiales para saber si tiene **osteoporosis**. Sin embargo, dolor en las articulaciones, especialmente en la zona de la cadera son un signo de **osteonecrosis**. Si tiene dolor articular, consulte con su proveedor de atención médica antes de aumentar la cantidad de ejercicios que practica.

## PARA MAYOR INFORMACIÓN

**En inglés:** Fundación Nacional de Osteoporosis (National Osteoporosis Foundation), Washington, DC (202) 223-2226, <http://www.nof.org/>

**En español:** Sociedad Argentina de Osteoporosis, <http://www.osteoporosis.org.ar/>