

## **LA OSTEOPOROSIS YA NO ES IRREVERSIBLE: EL HUESO PUEDE RECUPERARSE CON LOS TRATAMIENTOS ACTUALES**

- **La Unidad de Reumatología del Hospital Quirónsalud Marbella destaca los avances que permiten prevenir fracturas y mejorar la calidad de vida de los pacientes**



La osteoporosis ha dejado de ser una enfermedad irreversible. Los tratamientos actuales permiten recuperar densidad y la resistencia ósea, reduciendo de forma significativa el riesgo de fractura. Así lo explica la doctora Nerea Costas Torrijo, jefa del Servicio de Reumatología del Hospital Quirónsalud Marbella, que subraya la “importancia del diagnóstico precoz y de un abordaje integral para cambiar el pronóstico de esta patología silenciosa”. El desafío, añade, es que “es asintomática, y muchas veces la diagnosticamos después de una fractura por fragilidad, que es precisamente lo que queremos evitar”.

La especialista recuerda que este tipo de fracturas, especialmente las de columna y cadera, pueden provocar dolor crónico, pérdida de autonomía y un deterioro significativo de la calidad de vida. Por ello, insiste en que la detección precoz es una herramienta decisiva en la prevención de fracturas que podrían evitarse gracias al tratamiento adecuado.

En la población de la Costa del Sol, ciertos factores hacen que la vigilancia sea aún más relevante. La pérdida de densidad ósea se inicia de forma natural a partir de los 35 años, y la menopausia supone un salto crítico debido al papel de los estrógenos en la salud del hueso. A ello se suman el sedentarismo, los períodos de inmovilización tras una cirugía, los malos hábitos como el consumo de alcohol y tabaco, la mala alimentación o la escasa exposición solar.

Además, determinados tratamientos, como los corticoides o la hormonoterapia en cáncer de mama, y enfermedades como la artritis reumatoide incrementan el riesgo de forma notable. Aunque no existe consenso absoluto sobre el cribado generalizado, la doctora Costas recomienda que “toda mujer tras la menopausia, y los hombres a partir de los 75 años”, se sometan a una valoración.

El diagnóstico precoz ha avanzado considerablemente. La densitometría, disponible en el Hospital Quirónsalud Marbella, permite conocer con precisión el estado del hueso y actuar antes de que se produzca una fractura.

“Si objetivamos que cae por el umbral del riesgo de fractura, se inicia tratamiento específico personalizado para cada caso. Estos tratamientos recuperar la densidad ósea, fortaleciendo el hueso y evitando, por tanto, la fractura”, explica la especialista, que recuerda que el estudio se complementa con analíticas enfocadas al metabolismo óseo.

Uno de los mensajes más relevantes que quiere trasladar la doctora Costas es que el hueso sí puede recuperarse. Los tratamientos actuales permiten estimular la formación de tejido óseo nuevo o frenar su pérdida acelerada, combinando opciones farmacológicas con recomendaciones nutricionales y de actividad física.

“Disponemos de todo el arsenal terapéutico que existe hoy en día”, afirma, señalando que la intervención no se limita al medicamento. La unidad ajusta la dieta de cada paciente, incorpora suplementación con calcio y vitamina D cuando es necesario y diseña pautas de ejercicio que incluyen impacto moderado, como baile, marcha nórdica o deportes de raqueta, y entrenamiento de fuerza. “El sistema musculoesquelético es la relación entre hueso y músculo”, recuerda, de modo que fortalecer ambos es esencial para la evolución del paciente.

La prevención, insiste la especialista, es un pilar fundamental. Mantener una alimentación natural rica en calcio, evitar ultraprocesados, realizar ejercicio regular, exponerse al sol, descansar adecuadamente y mantener a raya el estrés conforman el estilo de vida más protector frente a la osteoporosis y sus complicaciones.

El Hospital Quirónsalud Marbella ha consolidado un enfoque asistencial integral que distingue su modelo de atención. La unidad trabaja estrechamente con Ginecología, Traumatología y Rehabilitación para garantizar que cada paciente reciba la intervención adecuada en el momento oportuno.

“Nuestro objetivo es la prevención primaria de las fracturas por fragilidad, recuperar la densidad ósea y que nunca presenten una fractura, y la prevención secundaria: si ya ha presentado una fractura, evitar que presente otra”, explica la doctora Costas Torrijo. Tras una fractura, el riesgo de sufrir una segunda se dispara, por lo que una valoración especializada resulta imprescindible para frenar esta cadena de fragilidad.

Con un abordaje personalizado, tecnología de precisión y terapias capaces de recuperar el hueso, el Hospital Quirónsalud Marbella se posiciona como un referente en la atención a pacientes con osteoporosis, ofreciendo soluciones que permiten cambiar la evolución natural de la enfermedad y mejorar la calidad de vida de los pacientes.