

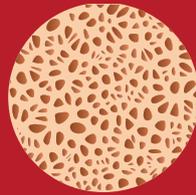
INFORMACIÓN AL PACIENTE

Osteoporosis y enfermedad celíaca

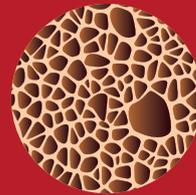


¿Qué es la osteoporosis?

La osteoporosis es una enfermedad en la cual los huesos se vuelven más delgados y frágiles, y, por lo tanto, más propensos a romperse (fracturarse).



Hueso normal



Hueso con osteoporosis



Hueso roto

¿Qué es la enfermedad celíaca?

La enfermedad celíaca es una enfermedad autoinmune, mediada genéticamente, que se caracteriza por la intolerancia al gluten presente en el trigo, el centeno y la cebada. Las personas afectadas presentan la superficie intestinal dañada, lo que redundará en una mala absorción de minerales y vitaminas, y síntomas como diarrea y pérdida de peso. El trastorno debe controlarse mediante una dieta estricta libre de gluten, que permita la reparación de la superficie intestinal y la debida absorción de los nutrientes.



¿Cómo impacta la enfermedad celíaca sobre la osteoporosis?

Las principales causas de osteoporosis en las personas con enfermedad celíaca son cantidades insuficientes de calcio, vitamina D, proteínas y otros nutrientes en la dieta, y el consiguiente bajo peso. La incidencia de fracturas reportada en un estudio a gran escala, realizado en pacientes celíacos, es mayor que en no celíacos, con aumentos del 90% y hasta el 80% para fracturas de cadera y muñeca, respectivamente.

Quienes son constantes en la dieta libre de gluten probablemente no vean afectada su salud ósea a largo plazo.

Factores de riesgo asociados con enfermedad celíaca

Los siguientes factores de riesgo asociados con enfermedad celíaca también pueden aumentar el riesgo de fracturas relacionadas con osteoporosis, debido a una disminución en la fuerza ósea:

- Mujeres postmenopáusicas, que producen menos estrógenos
- Sujetos a los que se les diagnosticó enfermedad celíaca a una edad avanzada
- Incapacidad de seguir una dieta libre de gluten
- Intolerancia a la lactosa, junto con enfermedad celíaca
- Bajo peso
- Tabaquismo
- Una glándula tiroides hiperactiva relacionada con enfermedad celíaca puede asociarse

¿Presento riesgo?

No existen recomendaciones específicas de control de osteoporosis para las personas celíacas, sin embargo, éstas deberían consultar con sus médicos acerca de la necesidad, o no, de someterse a una prueba de densidad ósea. Los cálculos del FRAX® también pueden emplearse para predecir el riesgo de fractura a 10 años, sobre la base de los factores de riesgo de cada sujeto.

Canadá, Alemania, el Reino Unido y los Estados Unidos cuentan con guías médicas sobre la prevención y el tratamiento de la osteoporosis en la enfermedad celíaca.



“La enfermedad celíaca puede ocasionar osteoporosis, depresión, infertilidad, abortos espontáneos reiterados e, incluso, algunos tipos de cáncer”

(Presidente del Directorio de la Asociación Tunde Koltai de Sociedades Europeas de Celíacos)



Principales claves para que los pacientes celíacos gocen de buena salud ósea

Diagnosticar, de manera temprana, la enfermedad celíaca es clave para llevar una vida sana. A continuación, se enuncian estrategias para ayudar a las personas con enfermedad celíaca a mantener los huesos sanos:

- **Seguir una dieta estricta, libre de gluten, rica en calcio y vitamina D**

El calcio está presente en varios alimentos, especialmente, en los lácteos. La vitamina D se produce en la piel, con la exposición al sol. Si bien muchas personas pueden obtener suficiente vitamina D de forma natural, a través del sol, los adultos mayores, a menudo, presentan déficit de vitamina D. Esto se debe, en parte, a que pasan poco tiempo al aire libre. Es probable que requieran suplementos de vitamina D para garantizar una ingesta diaria adecuada.

Según las guías de la Sociedad Británica de Gastroenterología (2014), se recomienda que los adultos celíacos reciban una ingesta diaria de, al menos, 1.000 mg de calcio.

Existen otros factores generales importantes en el estilo de vida que los adultos celíacos deben tener en cuenta para preservar los huesos sanos:

- **Actividad física periódica para fortalecer los huesos**

La actividad física periódica, que incluya levantar peso y fortalecer los músculos, también puede ayudar a prevenir la pérdida ósea y, con mayor equilibrio y flexibilidad, reducir la probabilidad de caerse y romperse un hueso.

- **Hábitos saludables**

Para gozar de salud ósea, es importante evitar el cigarrillo y la ingesta excesiva de alcohol. Esto contribuye, además, a mantener un buen peso.

- **Minimizar el riesgo de caídas**

Dos pasos fundamentales para evitar las caídas es usar calzado antideslizante y acondicionar la casa a prueba de caídas. En este sentido, se pueden colocar pasamanos en escaleras y baños, y garantizar que el paso esté libre de obstáculos peligrosos (como alfombras flojas).



No me duelen los huesos. ¿Significa que no tengo osteoporosis?

La osteoporosis es una enfermedad indolora, a menos que se produzca una fractura. Por lo tanto, el hecho de no tener dolor no significa, necesariamente, que usted no tenga osteoporosis. Una persona podría, efectivamente, tener osteoporosis aun cuando no hubiera sufrido ninguna fractura.



¿Tomar calcio y vitamina D protegerá mis huesos?

El calcio y la vitamina D son importantes para la salud ósea. Una ingesta adecuada de calcio puede lograrse a través de la dieta, o, si esto no fuera posible, con suplementos. Gran parte de nuestra vitamina D la obtenemos mediante la exposición de la piel al sol. A veces, se requieren suplementos, especialmente, en el caso de personas que no pasan demasiado tiempo al aire libre o no se exponen al sol. La vitamina D también está presente en algunos alimentos (www.iofbonehealth.org). La IOF recomienda suplementos de vitamina D a partir de los 60 años de edad, para protegerse de caídas y fracturas.

Si bien es importante asegurarse de estar recibiendo cantidades suficientes de calcio y vitamina D, su médico puede considerar conveniente que usted reciba tratamiento adicional para prevenir o tratar la osteoporosis.

