

La osteoporosis, el estilo de vida y la homeopatía

Roberto Alvarado Aguirre*

Ambiente y salud



La salud y el medio ambiente que nos rodea están íntimamente relacionados. BIOCENOSIS ofrece esta sección con el propósito de informar sobre diferentes actividades humanas que inciden directamente en nuestra salud y sobre tratamientos alternativos conducentes a mejorar nuestra calidad de vida.

Resumen

Se revisa el tema de la osteoporosis en general y durante el período de la menopausia y la posmenopausia, en particular; las opciones para su prevención y los factores de riesgo, así como diferentes posibilidades de tratamiento. Se destaca la importancia que tienen el ejercicio físico y la buena alimentación como medidas de prevención ante las repercusiones negativas sobre la calidad de vida de quienes padecen esta enfermedad.

Palabras Clave

• Osteoporosis • Homeopatía • Osteoporosis primitiva • Osteoporosis posmenopáusica • Menopausia • Hormonas • Estrógenos • Progesterona • Alimentación • Ejercicio físico.

Introducción

En un mundo en el que estamos expuestos a constante estrés, el ritmo de vida es acelerado y repercute en mala alimentación, en sedentarismo, en exceso de trabajo y disminución del tiempo de esparcimiento, se deben tomar medidas preventivas de salud cuyos frutos, aún siendo a largo plazo, ofrecen grandes ventajas en la calidad de vida del ser humano.

Casos médicos

Martina llegó al consultorio con fuertes dolores, agudos y punzantes, en los músculos y las articulaciones; además, presentaba deformación en las articulaciones. Silvia mostraba rigidez y cierto grado de anquilosis¹ en sus vértebras cervicales, con dolores que curiosamente mejoraban con el tiempo húmedo. Juana se quejaba de dolor en la cintura, su columna lumbar presentaba una pequeña desviación. Marcela, mujer delgada, tenía una gran sensibilidad al tacto en toda su columna vertebral, con dolores quemantes, especialmente localizados entre las dos escápulas².

Todas ellas son mujeres que ya pasaron la menopausia y que tienen en

* Máster en Homeopatía (niños y adultos). Universidad de París. Master en Desarrollo del Niño. Universidad de París. Teléfonos 272-0202 / 245-4086. robertoalvaradoaguirre@yahoo.com

1. Fusión de los huesos de una articulación con rigidez y deformación producida por una inflamación crónica.
2. Omóplato: hueso triangular situado detrás de los hombros.

RECIBIDO: 17-10-05 ACEPTADO: 20-11-05



común la presencia de osteoporosis.

¿Qué es la osteoporosis?

La osteoporosis es un trastorno a nivel de los huesos, caracterizado por la desmineralización y debido a una disminución de la trama proteínica de los mismos. El hueso es un órgano vivo que contiene en su interior la médula ósea, encargada, junto con otros órganos, de la producción de sangre y a su vez de alimentar el hueso mismo. Su rol de sostener toda la estructura del organismo junto con los músculos, ligamentos y tendones es fundamental.

Los huesos tienen tres importantes fases de vida:

- la fase del desarrollo que llega hasta los 20 años
- la fase de estabilidad que alcanza la menopausia
- la fase de decrecimiento que se inicia bruscamente con el descenso de los estrógenos.

La osteoporosis se inicia sin provocar síntomas inmediatos, cuando éstos aparecen la osteoporosis está avanzada y la administración de calcio y estrógenos no es suficiente. Las pacientes, ya que la mayoría son mujeres, se ven obligadas a tomar antiinflamatorios y analgésicos que van a complicar el cuadro ya que las pacientes, en muchos casos, desarrollan gastritis, colitis y otros síntomas no deseados.

Las consecuencias más frecuentes de la osteoporosis, además del dolor, son la rigidez, las fracturas frecuentes y la deformación. La cadera –por las caídas– y el radio (localizado en los antebrazos) –por su fragilidad– son los huesos que más se fracturan.

La homeopatía va a ser un fuerte aliado en el

tratamiento de la osteoporosis. Los estrógenos homeopáticos no producen efectos secundarios, ni riesgo de cáncer como los que son químicos. También se pueden administrar otros medicamentos homeopáticos de acuerdo con el caso por tratar. A cada paciente se le recomienda un tratamiento específico, así Martina, Juana, Silvia y Marcela, necesitaron medicamentos diferentes.

Es necesario aclarar algunos conceptos sobre el desarrollo de la osteoporosis. Existe dos tipos: la llamada *osteoporosis primitiva* y la *osteoporosis posmenopáusica*. La segunda tiene íntima relación con la primera.

En los primeros 20 años de vida se produce un aumento de la masa ósea, la mujer presenta un 20% menos de aumento que el hombre, por razones genéticas. Pero si la niña y la adolescente efectúan ejercicio físico regular e ingieren una alimentación rica en calcio, el aumento de la masa ósea es mayor, es decir, se está comenzando a prevenir la osteoporosis.

La osteoporosis primitiva es la producida por:

- la edad, como ya lo explicamos
- el sedentarismo
- el tabaquismo
- el consumo excesivo de alcohol
- una sensibilidad aumentada a la hormona paratiroidea.³

Otros factores que favorecen la pérdida de hueso son:

- Antecedentes familiares de osteopenia.
- Personas delgadas y de talla pequeña.
- Una inmovilización prolongada debido a una operación o una fractura, como cuando ocurre una fractura de cadera.

3. Controla la concentración de calcio y fósforo en la sangre.

- Poco consumo de calcio y de vitamina D (o ausencia de exposición al sol).

A partir de los 40 años, tanto el hombre como la mujer pierden de 0,3% a 0,5% de masa ósea por año (osteopenia fisiológica). Después de la menopausia en las mujeres se acelera –por la disminución de los estrógenos– la pérdida de hueso, que alcanza de 1% a 2% de pérdida por año (algunas llegan a 3%). El examen llamado densitometría ósea permite hacer el cálculo de esa pérdida.

No obstante, como hemos señalado, la osteoporosis posmenopáusica no es sino una causa más de la pérdida de la masa ósea.

La osteoporosis y la menopausia

Siempre nos han dicho: La osteoporosis relacionada con la menopausia es debida a disminución de estrógenos; sin embargo, es la deficiencia de progesterona la que está más implicada.

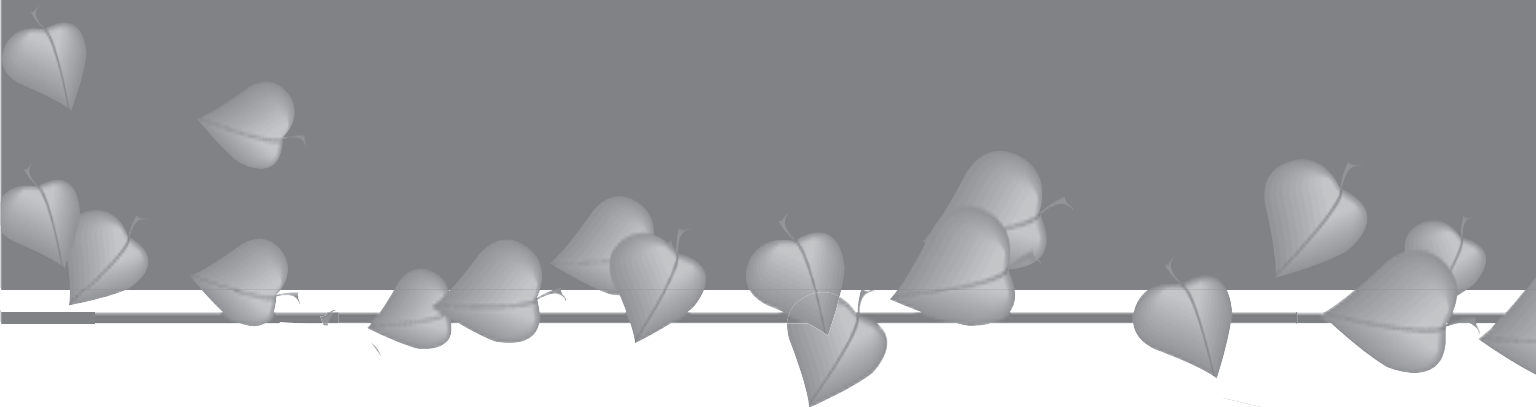
DR. JOHN R. LEE⁴

Anteriormente, se señalaron múltiples causas de la osteoporosis, entre ellas la disminución de estrógenos al llegar a la menopausia. No obstante, en estudios efectuados en 66 mujeres premenopáusicas en edades entre los 21 y 41 años quienes practicaban el maratón como deporte, se observó que no había una correlación entre la pérdida de hueso y los niveles de estrógenos y sí existía esa correlación con los niveles de progesterona.

Cuando los estrógenos disminuyen al llegar a la menopausia si las mujeres tienen baja progesterona y alimentación inadecuada, la osteoporosis se acelera mucho más que en las mujeres que tienen buenos niveles de progesterona. Esta es la razón por la cual sólo del 15% al 33% de las mujeres posmenopáusicas presentan osteoporosis sintomática y no la totalidad de ellas. Subrayamos: si

4. J.R. Lee, MD. "Significance o molecular configuration specificity: The case of progesterone and osteoporosis". To send letter for doctors 119 (junio, 1993): 558-562.





la disminución de estrógenos fuera la causa principal de la osteoporosis, todas las mujeres presentarían osteoporosis después de la menopausia, pero eso no es así.

Más aún, mujeres vegetarianas que consumen alimentos con poco contenido de estrógenos, tienen tendencia a presentar una buena masa ósea.

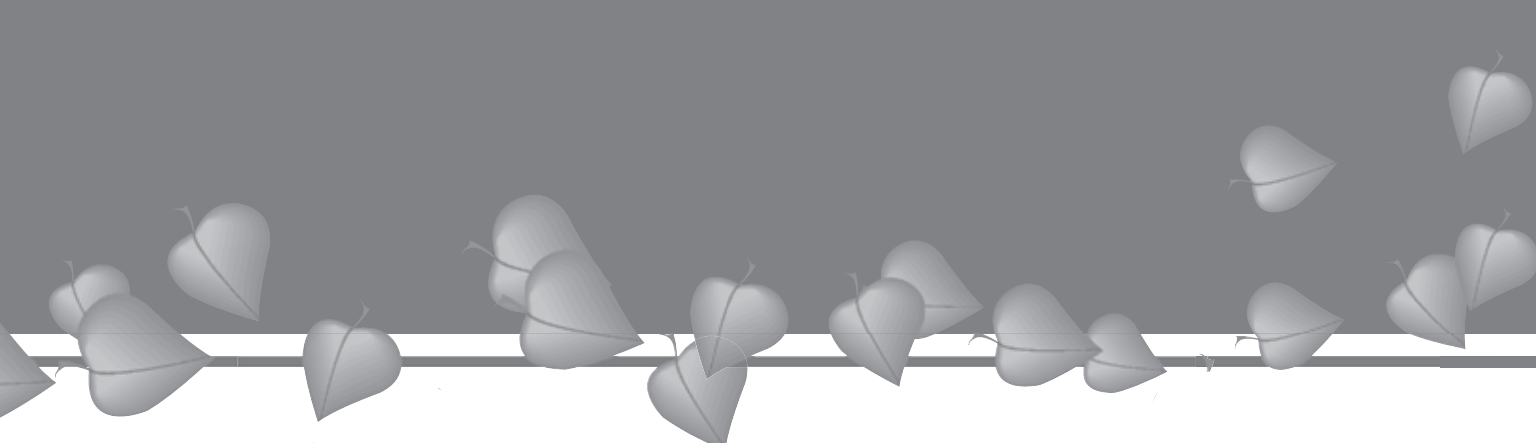
La progesterona es la hormona que hace posible que la ovulación se presente mensualmente pero también es la responsable de estimular la formación de huesos activando los osteoblastos⁵ y favoreciendo la mineralización del mismo.

Las terapias basadas en estrógenos que recomienda la medicina convencional ayudan al mantenimiento de la masa ósea, pero aumentan los riesgos de producir cáncer. Además, no contemplan el suministro de progesterona necesaria para la construcción del hueso que se está produciendo constantemente.

La *medicina homeopática* contempla tratamientos que no tienen el riesgo de producir cáncer y ayudan al mantenimiento y la producción de masa ósea. Además van a disminuir otros síntomas de la menopausia como los calores, la irritabilidad, cambios de carácter, tristeza y depresión, sequedad vaginal, disminución del apetito sexual, etc.

Aunque muchas mujeres compartan alguno de los medicamentos homeopáticos, van a requerir otros que son específicos para cada una, ya que dependerá de las características particulares de los síntomas, de la *constitución homeopática* y de la *personalidad homeopática*⁶. Estas dos últimas obedecen tanto a las características físicas como mentales y emocionales de la persona.

5. Células óseas especializadas en la formación del hueso.
6. Es el conjunto de características que identifican a una persona como la forma de reaccionar ante el clima, las contradicciones, los alimentos, etc.



A la vez, algunas hierbas pueden ayudar también a suministrar tanto estrógenos como progesterona naturales.

Los síntomas

El dolor que se vuelve crónico –intermitente o permanente– es el síntoma más frecuente; la fractura, el más grave. Entre ambos síntomas se encuentra la dificultad para mover partes del cuerpo, especialmente la columna vertebral. Cuando ha habido fracturas pueden quedar deformaciones de la columna que llegan a producir una pérdida importante de la estatura.

Los huesos más afectados son:

- las vértebras, especialmente de la región dorsal y lumbar
- el radio en su parte más próxima a la muñeca
- la pelvis.
- la mandíbula

Las tres primeras de la lista constituyen los huesos que más se fracturan.

Si se presiona suavemente la columna vertebral de un paciente se produce un dolor generalmente intenso. El dolor de la osteoporosis avanzada aparece bruscamente y con gran fuerza y se produce o se agrava al caminar, con el movimiento o simplemente estando de pie; mejora con el reposo. Al inicio de la enfermedad puede ser de carácter leve y esporádico, pero ahí es un buen momento para consultar al médico, si no se ha hecho en forma preventiva con la llegada de la menopausia.

Recordemos que *los síntomas pueden comenzar de 5 a 10 años después del inicio de la osteoporosis*. Por eso es que dos medidas preventivas eficaces y que también sirven de tratamiento, son el ejercicio físico regular y sistemático y, cuando se trata de la menopausia como causa, de un adecuado

tratamiento con hormonas homeopáticas, además de una alimentación adecuada. Este tratamiento debe estar siempre acompañado de un tratamiento de fondo que dependerá de cada paciente.

En Estados Unidos el 33% de las mujeres posmenopáusicas y en Francia el 15% padecen de osteoporosis sintomática. En Estados Unidos el riesgo de presentar osteoporosis es mayor que el de padecer de cáncer de seno, de ovario y de útero; y constituye la cuarta causa de muerte entre las mujeres. En el hombre, el riesgo de osteoporosis se incrementa importantemente después de los 70 años.

La prevención

Cuando aparecen los síntomas de la osteoporosis, mencionamos que ésta se ha iniciado de cinco a diez años antes, por tanto, aunque se pueden revertir algunos de los síntomas y mejorar el estado del paciente con tratamiento de estrógenos artificiales o con estrógenos naturales homeopáticos, es mejor “prevenir antes que lamentar”.

Anotábamos también que las medidas preventivas y los cambios de hábitos de vida y de alimentación son fundamentales. El ejercicio físico regular es indispensable tanto como medida preventiva como curativa.

Algunas de las medidas preventivas son indicadas también como terapia, es decir cuando la osteoporosis ya está instaurada.

Medidas preventivas:

- Ejercicio físico regular.
- Si es una mujer menopáusica o posmenopáusica, la medicación homeopática de estrógenos y progesterona natural y tratamiento complementario, según cada paciente.
- Consumo adecuado de calcio y vitamina D natural.

- Asolearse por 20 minutos los brazos y las piernas.
- Suspender el tabaco.
- Consumir muy poco bebidas alcohólicas.
- Examen médico regular.

La alimentación

¡Consuma alimentos frescos! Los alimentos procesados encabezan la lista de los favorecedores de osteoporosis como también la disminución de vitaminas y minerales en el cuerpo por la deficiencia de nutrientes.

¡Cuidado con la sal! En un estudio se comprobó que las mujeres que consumían 3900 Mg de sal excretan 30% más calcio que las que consumen 1600 Mg. Los productos que vienen en bolsitas: chips, platanitos, etc. contienen gran cantidad de sal, además de sustancias artificiales que le dan ese “delicioso” sabor y color, favorecedores de gastritis, alergias, asma, rinitis, colitis, etc.

¡Ojo con el café y el té!, y con otros productos que contienen cafeína. Si se consumen en exceso la cafeína aumenta la excreción del calcio del cuerpo tanto por la orina como por el sistema digestivo. Algunos estudios⁷ revelan que los bebedores de más de tres tazas al día aumentan en un 82% el riesgo de osteoporosis. Las otras infusiones que también llamamos té como los de frutas, zacate de limón, manzanilla, etc., no contienen cafeína.

¡Cuidado con la cantidad de proteínas que come! Siempre se ha creído que comer más proteína es saludable, pero recordemos el refrán que dice: “Comer más de algo bueno no siempre es mejor”.

El cuerpo no almacena proteína, la que ya no necesita la elimina por la orina. El problema es

que en el proceso de metabolización y de eliminación de la proteína se expulsan también el amoníaco y los ácidos. El amoníaco es importante para la reabsorción del calcio por el riñón, pues si no sería fácilmente eliminado del organismo. Por otra parte, la pérdida de ácidos favorece que se libere el calcio de los huesos.

Durante 20 años se estudió a 1600 *mujeres vegetarianas* que también consumían huevo y lácteos (lacto-ovo-vegetarianas), lo sorprendente es que estas personas perdieron sólo el 18% de su trama ósea, mientras que las que consumían todo tipo de alimento, incluyendo carne, perdieron el 35%.

Las *bebidas gaseosas* que contienen fósforo producen un aumento de éste en la sangre. Como el organismo debe mantener el equilibrio entre el fósforo y el calcio, se ve obligado a trasladar calcio de los huesos hacia la sangre, lo cual favorece la osteoporosis.

Otros elementos de la alimentación que pueden favorecer la osteoporosis son: el excesivo consumo de azúcar y uno o dos tragos diarios de bebida alcohólica.

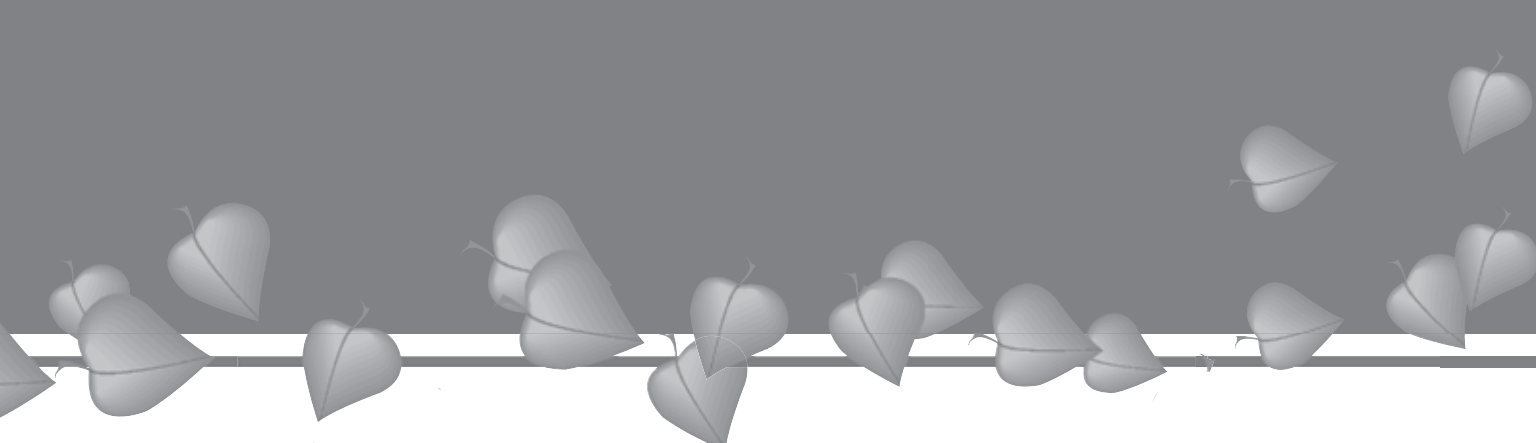
Pero también juegan un rol muy importante en la construcción de los huesos el buen consumo de nutrientes como el ácido fólico, la vitamina K, el magnesio, el manganeso y otros. El estrés produce una mayor utilización de algunos de éstos elementos, desciende su nivel en la sangre y en los tejidos y favorece –de manera indirecta– la osteoporosis.

El ejercicio físico

Nos referiremos a una de las mejores acciones preventivas y de tratamiento que mejoran la osteoporosis: el ejercicio físico.

“Lo que no se usa se atrofia”, dice el refrán y eso mismo ocurre con nuestros huesos. El sedentarismo que reina en nuestra sociedad está matando

7. D.P. Kiel *et al.*, “Caffeine and the risks of hip fracture: the Framingham Study.” *American Journal of Epidemiology*. 132(4) octubre, 1990: 675-678.



gente, junto con el estrés y la pésima alimentación. Como me decía un taxista: "Antes, para llamar por teléfono, debía caminar al teléfono público, ahora lo hago desde mi celular sentado en el sillón".

La prevención comienza desde niño, amando las actividades deportivas y sintiendo que nos hace bien, especialmente en las mujeres donde la propensión a la osteoporosis es mayor que en los hombres.

Si la niña y la adolescente efectúan ejercicio físico regular e ingieren una alimentación rica en calcio, el aumento de la masa ósea es mayor, con lo cual están comenzando a prevenir la osteoporosis. Aplíquese igual concepto para las personas delgadas pues sus huesos son más frágiles.

¿Qué tipo de ejercicios hay que realizar?

Caminar ayuda a mantener la masa ósea, pero si se quiere construir hueso, es necesario un ejercicio más vigoroso.

Se ha revelado que las mujeres que realizan caminatas vigorosas durante 50 minutos, 4 veces por semana, aumentan el 0,5% de masa ósea en su columna vertebral durante un año, mientras que el grupo control perdía el 7%.

Convertir una simple caminata en una vigorosa es, además de aumentar la velocidad de la misma, *agregar movimientos de brazos y ponerse brazaletes con poco peso.*

Aunque nunca se haya efectuado ejercicio alguno, aunque se haya pasado la menopausia, nunca es tarde para comenzar.

Aún en la vejez se puede iniciar una rutina deportiva y los beneficios están probados con numerosas investigaciones⁸. No sólo se aumenta la masa ósea sino también la fuerza, el tono muscular, la elasticidad y se obtienen muchos otros beneficios para su salud física y mental.

El cuidado que se debe tener es el de realizarse - especialmente en el caso de adultos mayores - un electrocardiograma de esfuerzo para diseñar un programa adaptado a su condición física.

Una vez que se ha ejercitado durante algunas semanas o meses, es conveniente agregar otros ejercicios que incluyan un poco de peso o máquinas. Es importante recalcar que la rutina debe ser adaptada al individuo y su condición física particular; con este propósito, un profesional en educación física debe hacer un programa individual. *¡No haga lo que le enseñaron a su amiga (o)!*

El ejercicio se aumentará paulatinamente tanto en intensidad, frecuencia, variedad y peso o resistencia. La velocidad en que se aumente dependerá de la adaptabilidad que tenga su cuerpo a los ejercicios. Nunca se debe sentir dolor ni durante ni después del ejercicio. Si eso ocurre, algo está mal hecho.

8. L.A. Pruitt *et al.*, "Weight-Training effects on bone mineral density in early postmenopausal women". Journal of bone and mineral research 7(2), febrero 1992:179-185.