

## **Dr. Cremades, Director médico Clínica LongeBell describe causas y tratamientos para la osteoporosis**

### **La osteoporosis: causas y tratamientos efectivos con la reposición hormonal**

La osteoporosis es una enfermedad ósea debilitante que afecta a millones de personas en todo el mundo. Caracterizada por la disminución de la densidad ósea y la microarquitectura del tejido óseo, aumenta el riesgo de fracturas. Aunque es más común en mujeres posmenopáusicas, los hombres también pueden verse afectados, generalmente a edades más avanzadas. En este texto, exploraremos las causas de la osteoporosis en ambos sexos y destacaremos la importancia de la reposición hormonal como tratamiento primordial.

#### Causas de la osteoporosis:

La osteoporosis tiene múltiples factores desencadenantes, tanto genéticos como ambientales, pero el envejecimiento es primordial. A medida que envejecemos, la capacidad del cuerpo para mantener la densidad ósea disminuye, aumentando el riesgo de osteoporosis, y esto ocurre porque con la edad la producción hormonal del organismo disminuye. A partir de los 35 años la cantidad de hormonas producidas por el cuerpo empieza a reducirse.

Es importante tener bien claro el funcionamiento y la importancia de las hormonas. Una hormona es una sustancia generada por algunas glándulas del cuerpo que se encargan de controlar el funcionamiento general del mismo.

Las hormonas controlan no sólo el cuerpo físico, sino también el estado emocional

Con respecto a la osteoporosis, existe un bulo ampliamente difundido, no sólo por las televisiones y medios de comunicación en general, sino también por muchos médicos que se han dejado influenciar por dicho bulo, sin más. Lo malo de esto, es que lo transmiten como profesionales y así le dan más fundamento a algo que es falso.

En la televisión anuncian los productos lácteos como alimentos básicos e imprescindibles para prevenir la osteoporosis. Nada más lejos de la realidad. Es más, la leche de vaca ni tan siquiera es un alimento adecuado ni para el bebe, ni para el niño, ni tampoco para el adulto. Un bebe humano no puede consumir leche de vaca, caso de administrársela sería nefasto para él, porque es incapaz de digerir una leche de un animal diferente al humano. Un bebe necesita leche de mujer, o en su lugar lo que se llaman leches maternizadas, es decir, leches adaptadas y equiparadas con la composición de la leche humana, totalmente diferente a la composición de la leche de vaca.

El hueso no es una piedra, es un tejido vivo que se está remodelando permanentemente, por eso crece, y en caso de fractura, se regenera. Como tejido vivo, el hueso tiene dos tipos de células, unas que fabrican hueso (Osteoblastos), y otras que destruyen ese mismo hueso (Osteoclastos), de esa forma se va regenerando con el paso del tiempo. Una vez visto esto, efectivamente el hueso utiliza el calcio para generar su tejido, calcio que saca de la sangre y con él fabrica hueso, pero, por otro lado,

están las células que destruyen hueso, y que, por lo tanto, envían el calcio que contiene el hueso de nuevo a la sangre. Por lo tanto, es un perfecto mecanismo de reciclaje de los productos que utiliza el organismo. Atendiendo a esto, no es necesario estar reponiendo el calcio que necesita el hueso con cada comida. Es más, en una alimentación variada, en la que incluso no haya productos lácteos (¿qué pasaría con la gente que no le gusta la leche? ¿Se romperían como el cristal por la osteoporosis? Evidentemente, NO) la cantidad de calcio ingerida es muy superior a la cantidad necesitada, y es el organismo el que se encarga de regular su absorción, para no caer en un exceso de calcio en sangre. El calcio es un producto que no se almacena en la sangre, tiene otras funciones además de la fabricación de hueso, pero no se almacena, se recicla, por lo tanto esos anuncios que dicen de tomar 1-2 o más vasos de leche al día más otros productos lácteos para prevenir la osteoporosis, es totalmente absurdo.

¿Cuál es la causa real de la osteoporosis? La falta de hormonas. El estrógeno es la hormona que actúa estimulando a los Osteoblastos, las células que fabrican hueso. Se sabe que el Osteoblasto fabrica hueso, y al mismo tiempo el Osteoclasto lo destruye para mantener el equilibrio, eso es lo que ocurre normalmente, sin problemas, (independientemente de la alimentación, siempre que sea equilibrada, aunque no tenga lácteos) hasta que aparece la menopausia, entonces bajan los estrógenos que estimulan a las células productoras de hueso, y estas empiezan a disminuir la producción de hueso, pero el problema no termina ahí, resulta que los Osteoclastos, las células que destruyen el hueso, no se ven afectadas por los estrógenos y no reducen su capacidad destructiva del hueso, con lo cual, menos producción y la misma destrucción llevan a la osteoporosis, independientemente de que uno se infle a tomar productos lácteos o calcio, porque el hueso no se deja de fabricar por falta de calcio, sino por falta de actividad de las células que fabrican el hueso.

En hombres, la disminución de los niveles de testosterona también puede contribuir a la osteoporosis. Aunque los hombres tienen niveles más bajos de estrógeno, este todavía desempeña un papel importante en la salud ósea masculina.

Además de los cambios hormonales, otros factores aumentan el riesgo de osteoporosis en ambos sexos. Una ingesta inadecuada de vitamina D, así como el consumo excesivo de alcohol y tabaco, pueden afectar negativamente la salud ósea. El estilo de vida sedentario y la falta de ejercicio también son factores de riesgo, acumulados a la causa real, la falta de estrógenos.

Tratamientos efectivos con reposición hormonal:

La reposición hormonal es fundamental en el tratamiento de la osteoporosis, ya que no solo regenera el hueso, sino que también previene su deterioro. En mujeres posmenopáusicas, la terapia de reemplazo hormonal (TRH) puede ayudar a mantener la densidad ósea y reducir el riesgo de fracturas. La TRH implica la administración de estrógeno, ya sea solo o en combinación con progestágenos en mujeres con útero intacto, para compensar la deficiencia hormonal asociada con la menopausia. Aunque los problemas no tienen que empezar con la aparición de la menopausia, meses o años antes de la menopausia los estrógenos pueden caer considerablemente y comenzar la osteoporosis. Por eso la reposición hormonal no se restringe a la menopausia, sino que debe aplicarse cuando aparece la carencia.

En hombres con osteoporosis relacionada con la deficiencia de testosterona, la terapia de reemplazo

de testosterona puede ser beneficiosa. La suplementación con testosterona ayuda a mantener la densidad ósea y reduce el riesgo de fracturas en hombres con hipogonadismo.

En resumen, la reposición hormonal es un tratamiento efectivo y fundamental para la osteoporosis, ya que no solo regenera el hueso, sino que también previene su deterioro. Trabajar en colaboración con un médico experto en estos temas hormonales es fundamental para desarrollar un plan de tratamiento individualizado que incluya la reposición hormonal esencial para abordar las necesidades específicas de cada paciente y mejorar su calidad de vida.

**Datos de contacto:**

Ángel Valcárcel  
Kalma Digital  
633335173

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Medicina](#) [Investigación Científica](#) [Fisioterapia](#) [Personas Mayores](#) [Biología](#) [Servicios médicos](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>