

Rehabilitación de la Osteoporosis

Condición: la osteoporosis es una enfermedad de los huesos que resulta de una disminución en la densidad mineral ósea, lo que resulta en huesos débiles y quebradizos.

Antecedentes: los huesos se remodelan constantemente y, a medida que envejecemos, la osteoporosis se produce cuando el hueso nuevo no se deposita tan rápido como se extrae el hueso viejo. Si bien aproximadamente el 55% de la población estadounidense mayor de 50 años tiene una densidad ósea baja, esto también puede afectar a ciertas personas vulnerables dentro de la población más joven.

Factores de riesgo: las mujeres tienen un mayor riesgo de desarrollar osteoporosis. El aumento de la edad, la raza (caucásica o asiática), el índice de masa corporal bajo, los antecedentes familiares de fractura de cadera y los antecedentes personales de fracturas son factores de riesgo para el desarrollo de osteoporosis. Otros factores de riesgo incluyen fumar, consumo excesivo de alcohol, falta de ejercicio, dieta baja en calcio, deficiencia de vitamina D, niveles bajos de estrógeno en mujeres o niveles bajos de testosterona en hombres, enfermedades endocrinas y algunos medicamentos. Aquellos que tienen una parálisis de las extremidades inferiores de larga duración y están en silla de ruedas también tienen un mayor riesgo de desarrollar osteoporosis.

Historia y síntomas: la osteoporosis generalmente no presenta síntomas hasta que ocurre una fractura. La evaluación de los factores de riesgo y otras afecciones médicas es importante. Los hombres y mujeres jóvenes que se cree que se encuentran en estados de deficiencia energética también deben someterse a una evaluación exhaustiva previa a la participación deportiva para descartar la osteoporosis.

Examen físico: se realizará un examen físico para evaluar la estructura corporal, signos de anorexia, enfermedad hepática crónica, enfermedad de la tiroides y alcoholismo. Se evaluará la piel para buscar signos de trastornos endocrinos. Los médicos también evaluarán la movilidad del paciente y la capacidad de cuidarse a sí mismo, así como el riesgo de caída del paciente.

Proceso de diagnóstico: es útil un recuento completo de células sanguíneas, así como la medición de calcio, enzimas hepáticas, vitamina D y hormonas tiroideas en sangre. Se pueden medir los niveles de calcio en las muestras de orina y los niveles de testosterona (en hombres). Se recomienda para el diagnóstico la densitometría de rayos X de energía dual (DXA), que es una técnica para obtener imágenes de la densidad ósea. También se pueden usar otras técnicas de imagen (rayos X, TC, SXA y ultrasonido). Se pueden usar otras pruebas de laboratorio para evaluar marcadores de enfermedades específicos.

Manejo de rehabilitación: un médico especialista en Medicina Física y Rehabilitación (Fisiatra) puede realizar evaluaciones más frecuentes de la movilidad en aquellos que no pueden caminar, así como realizar evaluaciones previas a la participación de la salud ósea para los atletas que se cree que están en un estado de deficiencia de energía. La osteoporosis a menudo no se diagnostica hasta que ocurre una fractura, el tratamiento inicial implica aliviar el dolor y estabilizar la fractura. Se recomienda la suplementación con calcio y vitamina D para prevenir fracturas adicionales. Hay varios medicamentos disponibles para el tratamiento de mujeres posmenopáusicas y hombres mayores que tienen osteoporosis y / o un alto riesgo de fracturas. La fisioterapia y el ejercicio son útiles para reducir la discapacidad, mejorar el movimiento, reducir el riesgo de caídas y aumentar la densidad ósea con la actividad de soporte de peso.

Otros recursos para pacientes y familias: Debido a que la osteoporosis se puede prevenir, la ingesta adecuada de calcio y vitamina D y el ejercicio con pesas son importantes durante toda la vida. Se debe educar a los pacientes sobre cómo minimizar los factores de riesgo y los peligros de caídas.

Preguntas Frecuentes

¿Qué es la especialidad en Medicina Física y Rehabilitación?

La Medicina Física y Rehabilitación (MF&R), también conocida como Fisiatría, es una especialidad médica primaria que tiene como objetivo mejorar y restaurar la capacidad funcional, y mejorar la calidad de vida de las personas con lesiones, impedimentos físicos o discapacidades que afectan el cerebro, la médula espinal, los nervios, los huesos, articulaciones, ligamentos, músculos y tendones. Los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación (Fisiatras), evalúan y tratan todo el cuerpo, maximizan la independencia de los pacientes en su vida diaria y son expertos en el diseño de planes de tratamiento integrales y centrados en el paciente para capacitar a los pacientes logren sus metas. Al tener en cuenta todo el cuerpo, pueden identificar con precisión los problemas, disminuir el dolor, ayudar en la recuperación de lesiones devastadoras y maximizar los resultados y el rendimiento generales con opciones no quirúrgicas y peri-quirúrgicas. Para obtener más información, visite www.aapmr.org/aboutpmr.

¿Que hace a los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación (Fisiatras) únicos?

La formación de los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación se centra no solo en el tratamiento de afecciones médicas, sino también en mejorar el rendimiento y la calidad de vida del paciente en el contexto de esas afecciones médicas. Se enfocan no solo en una parte del cuerpo, sino en el desarrollo de un programa integral para volver a unir las piezas de la vida de una persona, médica, social, emocional y vocacionalmente, después de una lesión o enfermedad. Los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación realizan y tratan diagnósticos médicos, diseñan un plan de tratamiento y prescriben las terapias que realizan los fisioterapeutas u otros terapeutas aliados o que realizan los propios pacientes. Al proporcionar un plan de tratamiento adecuado, los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación ayudan a los pacientes a mantenerse lo más activos posible a cualquier edad. Su amplia experiencia médica les permite tratar afecciones incapacitantes a lo largo de la vida de una persona.

¿Como localizo un médico especialista en Medicina Física y Rehabilitación cerca de mí?

Visite www.aapmr.org/findapmrphysician o comuníquese con su médico de cuidado primario para obtener una referido.