



Tabaco y salud de los huesos



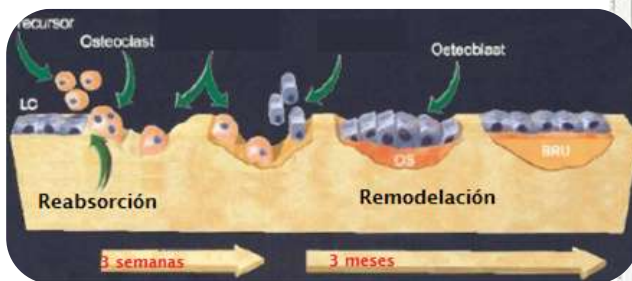
Introducción

El tabaco contiene muchas sustancias que afectan a la salud. El consumo crónico de estas sustancias genera daño irreversible en el pulmón, sistema digestivo, circulatorio, etc. También el hueso puede ser afectado por el tabaco.



¿De qué depende la salud de los huesos?

El hueso es un tejido vivo y en constante remodelación. Su estructura es a la vez resistente y moldeable lo que nos permite crecer, reparar lesiones y mantener los niveles de calcio en la sangre.



Cuando el hueso no tiene buena salud, tanto su estructura como su función se alteran.

La calidad del hueso que tenemos depende entre otras cosas de:

- Herencia (genética).
- Edad (el hueso pierde fuerza con la edad)
- Sexo (los hombres tienen mayor densidad ósea que las mujeres)
- Consumo de calcio en la dieta.
- Niveles de vitamina D.

Ejercicio (las personas que hacen ejercicio tienen mejor calidad de hueso que las sedentarias).

Las hormonas.

El consumo de sustancias tóxicas como el tabaco o el alcohol.



¿Cómo altera al hueso el contenido del tabaco?

La nicotina y otras sustancias tóxicas contenidas dentro del tabaco generan radicales libres. Estas sustancias alteran el funcionamiento de las células y las pueden llegar a destruir. En el caso del hueso, el tabaco afecta a las células que remodelan el hueso y prolongan o impiden la formación de hueso nuevo.

¿Qué enfermedades óseas puede generar el tabaco?

El tabaco se ha reconocido como factor de riesgo para tener osteoporosis, una de las enfermedades más comunes y discapacitantes de los huesos.

La osteoporosis es una condición en donde los huesos se debilitan y se hacen más propensos a fracturas. Estas fracturas pueden causar:

- ◆ Pérdida de estatura.
- ◆ Daño a los nervios.
- ◆ Ruptura de vasos sanguíneos.





- ◆ Inmovilidad.
- ◆ Necesidad de cirugía.
- ◆ Dolor.
- ◆ Incapacidad para la movilización.

¿Quiénes pueden tener alteraciones óseas por el tabaco?

Todas las personas que fuman o se exponen al humo de tabaco (de segunda mano) pueden sufrir los efectos negativos sobre el hueso.

Entre más tiempo fume o más cigarrillos consuma el riesgo es mayor. Si además tiene otros factores de riesgo para osteoporosis, la probabilidad de padecerla aumentan.



¿Cómo saber si tengo daño óseo?

Todas las personas que fuman deben ser evaluadas periódicamente por un médico para determinar si hay daño en algún órgano, incluyendo los huesos. En los casos en los que la sospecha de daño al hueso, el médico

le solicitará estudios como una densitometría ósea. En los casos en los que se demuestra daño al hueso, el endocrinólogo debe realizar una evaluación e indicarle tratamiento.

¿Qué hacer si hay osteoporosis relacionada al tabaco?

Dejar de fumar es el primer paso para revertir la osteoporosis. El endocrinólogo le indicará cuál es la severidad del daño a sus huesos y cuáles son los tratamientos que debe llevar. Es posible que usted requiera de la participación de otros especialistas para asegurar que pueda suspender el tabaco de manera definitiva.



Se le recomendará hacer cambios en la dieta y estilo de vida, como realizar ejercicio. Usted no debe tomar complementos de calcio o vitaminas a menos que el médico se las indique debido a la posibilidad de efectos adversos. Los tratamientos para mejorar la osteoporosis suelen ser necesarios por años.



Cuide su salud, empiece a realizar estos cambios lo más pronto posible y acuda con su médico para evaluar la necesidad de tratamientos adicionales.