

CONOCIMIENTO Y FACTORES NUTRICIONALES DE OSTEOPOROSIS EN HOGARES DE DIFERENTES PROVINCIAS DEL ECUADOR

Herman Arcenio Romero Ramírez

Universidad Técnica de Babahoyo. Ecuador

hromero@utb.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0002-9835-4848>

Janine Maribel Taco Vega

Universidad Estatal de Bolívar. Ecuador

jtaco@ueb.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0002-9732-0654>

Rosario Chuquimarca Chuquimarca

Universidad Técnica de Babahoyo. Ecuador

rchuquimarca@utb.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0002-9309-9569>

DOI: 10.37594/saluta.v1i6.736

Fecha de recepción: 15/04/2022

Fecha de revisión: 25/04/2022

Fecha de aceptación: 12/05/2022

RESUMEN

La osteoporosis representa una de las patologías más prominentes para el sistema esquelético determinada principalmente por una disminución de la masa ósea llegando al detrimento de la microarquitectura del tejido óseo. El objetivo de la presente investigación es analizar el conocimiento que tienen las personas sobre la osteoporosis y sus factores nutricionales. La investigación fue descriptiva de cohorte transversal, se aplicó una encuesta validada para lo cual se extrajo una población de 359 personas entre hombres y mujeres, concluyendo que la ingesta alimenticia es uno de los factores principales que induce a la osteoporosis.

Palabras clave: alimentación, osteoporosis, calcio, patología.

KNOWLEDGE AND NUTRITIONAL FACTORS OF OSTEOPOROSIS IN HOUSEHOLDS FROM DIFFERENT PROVINCES OF ECUADOR

ABSTRACT

Osteoporosis represents one of the most prominent pathologies for the skeletal system determined mainly by a decrease in bone mass leading to the detriment of the micro-architecture of bone tissue. The objective of this research is to analyze the level of knowledge that people have about osteoporosis and its nutritional factors, for which a population of 359 people between men and women was extracted, taking into account that the population is small, a sample calculation was

not made and concluding that dietary intake is one of the main factors that induces osteoporosis.

Keywords: diet, osteoporosis, calcium, pathology.

INTRODUCCIÓN

La osteoporosis es una enfermedad caracterizada por una disminución de la resistencia ósea que predispone al riesgo de fracturas. La resistencia ósea refleja la integración de dos factores, la densidad y la calidad óseas. Es importante destacar que la osteoporosis permanece silenciosa hasta que se presenta una fractura. Las fracturas osteoporóticas más comunes son las vertebrales, las de muñeca y las de cadera, se acompañan de pérdida de independencia y de una pesada carga económica para el paciente, su familia y para la sociedad. (G, 2021)

La Epidemiología de la osteoporosis se denomina epidemia silenciosa ya que no manifiesta síntomas hasta la pérdida de hueso los datos estadísticos que ha reportado la OMS son alarmantes, afecta aproximadamente a 200 millones de personas (2.6% de la población), nueve millones de personas presentan fracturas osteoporóticas y 1.4 millones corresponden a fracturas de cuerpos vertebrales, el proceso de remodelación ósea permanece en un equilibrio constante hasta que algunos factores como la edad avanzada y la menopausia lo alteran, la incidencia de fracturas aumenta exponencialmente y llega a ser un problema alarmante en la población. (H, 2017)

Los factores nutricionales en la salud ósea y en el tratamiento de la osteoporosis tiene una estrecha relación con la alimentación, los nutrientes que se consumen en la dieta cotidiana conforman parte importante de la estructura del hueso. Entre los nutrientes principales relacionados con los procesos de formación de hueso se encuentran el calcio, el fósforo y la vitamina D, así como el magnesio, el sodio, el potasio, las vitaminas liposolubles (A, D, E, K), el grupo de las vitaminas B (complejo B), el ácido fólico (vitamina B9), la vitamina C y las proteínas. (Diaz Rizo V, 2018)

Sabiendo que gran parte de los nutrientes y componentes de los alimentos que consumimos en la dieta cotidiana actúan sobre el metabolismo y estructura del hueso, mediante acciones endócrinas y parácrinas y modificando la homeostasis del calcio, u otros elementos minerales bioactivos del hueso tienen un efecto positivo o negativo. (Diaz Rizo V, 2018)

El calcio desempeña un papel primordial en la formación ósea, el bajo consumo de este mineral se ha relacionado con la presencia de osteoporosis, otro factor importante es la exposición al sol, ya que promueve la síntesis de al menos 90% de vitamina D, el resto se ingiere por medio de la dieta. (Navarra, 2019)

Aclarado esto, el presente estudio se desarrolló con el fin de analizar el nivel de conocimiento que tienen las personas sobre la osteoporosis y sus factores nutricionales.

MATERIALES Y MÉTODOS

La investigación fue descriptiva de cohorte transversal, se aplicó una encuesta validada de la Universidad Autónoma de Nueva León (UANL), y se empleó una base de datos en la aplicación SPSS en donde 359 personas fueron encuestadas de sexo femenino y masculino en un rango de edad de 18 a 55 años y más, que se les asignó un grupo de 3 preguntas sociodemográficas y 29 de conocimiento sobre la osteoporosis de opción múltiple utilizando materiales, herramientas (formulario de Google) o recursos necesarios para llevar a cabo el desarrollo de la presente investigación.

Además, se deben señalar los recursos bibliográficos para el alcance de los resultados. También se deben presentar las teorías genéricas basadas en dichas respuestas y argumentar las que sean aplicadas al estudio, con la finalidad de valorar el conocimiento que tiene esta población sobre lo que se refiere al tema de osteoporosis y sus factores nutricionales permitiendo de esta manera comprobar las respuestas planteadas en base a nuestro artículo.

Una vez obtenidos y ordenados los datos, se realizó el análisis estadístico y descriptivo de las encuestas realizadas, igualmente se realizó especificación en la tabulación de las preguntas planteadas y así determinar el estudio adecuado para el caso. Con la finalidad de determinar si la población encuestada conoce su estado nutricional para prevenir la osteoporosis.

Aplicando una técnica de muestreo probabilístico para determinar el porcentaje de los resultados realizados a través de encuestas a un cierto número de población.

RESULTADOS

Tras la tabulación de las respuestas a partir de la población de 359 personas se obtuvieron los siguientes resultados:

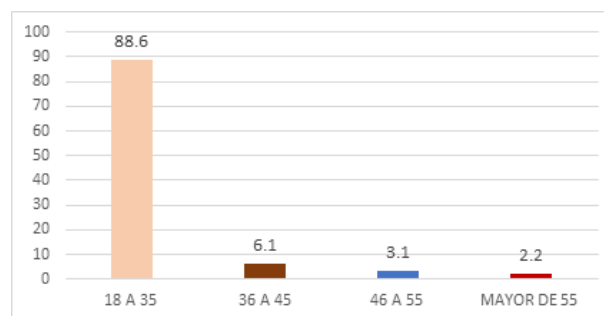


Gráfico 1. Frecuencia por grupos de edad.

Entre la población encuestada el 88,6% está entre los 18 a 35 años de edad, el 6,1% de 36 a 45 años de edad, el 3,1% de 46 a 55 años de edad y el 2,2% de las personas son mayores a 55 años de edad.

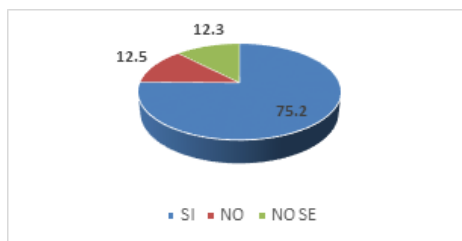


Gráfico 2. Conocimiento de la relación entre alimentación y osteoporosis.

Entre la población encuestada se encontró que el 75,2% conocen la relación que hay entre alimentación y osteoporosis; el 12,5% desconoce y el 12,3% no tienen conocimiento. La osteoporosis hace que los huesos se debiliten y se vuelvan quebradizos, esto aparece cuando el cuerpo descompone más tejido óseo del que puede reponer, con lo que es más probable que se fracturen o quiebren. (Gonzalez Pinto G, 2016)



Gráfico 3. Conocimiento sobre el consumo de alimentos fuente de calcio y osteoporosis.

Entre la población encuestada se encontró que el 65,5% tienen conocimiento de que el comer alimentos con bajo contenido de calcio está relacionado con la osteoporosis, el 22,8% desconocen que estos alimentos tengan relación y finalmente el 11,7% considera que los alimentos ricos en calcio no tienen relación con la osteoporosis. Una dieta baja en calcio contribuye a la disminución de la densidad ósea, la pérdida ósea temprana y un mayor riesgo de fracturas. (J, 2019)

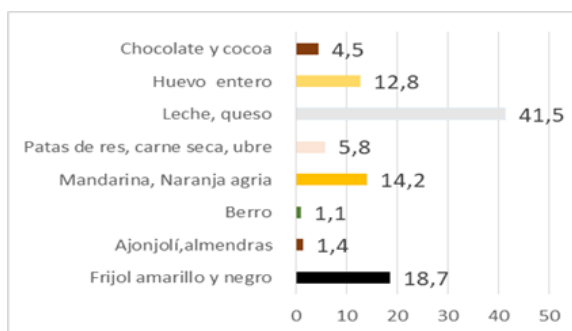


Gráfico 4. Consumo diario de alimentos ricos en calcio.

Entre los alimentos que se consumen a diario se encontró que el 41,5% corresponde a leche y queso, el 18,7% al frijol amarillo y negro, seguido por el 14,2% mandarina y naranja agría, luego el 12,8% que corresponde a huevo entero. Entre los alimentos de bajo consumo tenemos con el 5,8% a patas de res, carne de res seca y ubre, el 4,5% a chocolate y cocoa, el 1,4% a ajonjolí y almendras y finalmente el 1,1% a berro. Es importante que éste nutriente debiera proceder de una variedad de alimentos. (Mendoza S, 2018)

DISCUSIÓN

Cuando los seres humanos llegan a una edad delicada generalmente después de los 50 años existe un desequilibrio tanto biológico como físicamente en donde empiezan a dilucidarse enfermedades, una de ellas la osteoporosis. En este estudio participaron el 88,6% población joven de entre 18 a 35 años. Una mujer cuando atraviesa la menopausia sus concentraciones de estrógeno y otras hormonas disminuyen drásticamente influyendo a mantener la densidad ósea y causando una pérdida de la misma además en hombres la edad con lleva fatiga y cansancio por lo que mantener una vida activa se imposibilita lo que contribuye a la pérdida de calcio en los huesos y así a la osteoporosis. (Asturiana, 2021)

En el transcurso de la edad la disminución de la masa ósea es inminente. En relación a esto el 75,2% de la población encuestada conoce que existe una relación entre la alimentación y la osteoporosis. El 65,5% conoce que el consumo de alimentos fuente de calcio previene la osteoporosis sin embargo existe una importante contraparte del 22,8% que desconoce que dichos alimentos no influyen en la enfermedad.

El factor de la alimentación es un tema central para la estructura ósea del individuo desde el nacimiento hasta su senectud, destacando la importancia de consumir alimentos ricos en calcio y la vitamina D como elementos nutricionales que conforman la salud osteológica a lo largo de toda la vida previniendo así esta enfermedad y sus graves consecuencias, está formado por tejidos vivos que se reconstruyen constantemente

hasta después de los 30 años, en donde se llega a percibir una pérdida ósea con mayor rapidez de lo que tu cuerpo demora en generar hueso, lo que debilita los huesos y los hace más propensos a quebrarse de tal manera que, para conseguir el pico de masa ósea, y para prevenir su pérdida con la edad se debe suministrar un dieta equilibrada. (J, Q. G. 2019) El 41,5% de las personas manifestó que su fuente primaria de calcio es la leche y el queso, si no mantenemos una ingesta adecuada de alimentos ricos en calcio, vitaminas y otros minerales, los huesos se desmineralizan y se vuelven frágiles por ello lo ideal en la alimentación diaria de un adulto promedio es consumir entre 1000

mg y 1200 mg de calcio al día. Esta cifra se eleva hasta los 1300 mg diarios en el caso de los niños y adolescentes, ya que es en estas etapas tempranas es donde se consigue la mayor densidad ósea. (Quesada M, 2017)

CONCLUSIONES

Con la investigación se concluye que más del 50% de las personas encuestadas tienen conocimientos adecuados sobre la osteoporosis y sus factores nutricionales.

Sin embargo el consumo de alimentos ricos en calcio es muy bajo, reflejándose en el consumo de ajonjolí y almendras del 1,4% de la población del estudio Por ello, es recomendable para prevenir la osteoporosis asegurarse de una buena ingesta de calcio y vitamina D, modificar el estilo de vida y aumentar el ejercicio físico. La terapia farmacológica tiene su principal indicación en el tratamiento de la osteoporosis, aunque puede usarse también preventivamente en

pacientes seleccionados por factores de riesgo, es fundamental evitar el consumo de alcohol y tabaco, evitar hábitos tóxicos, mantener el peso corporal ideal o cerca de este, como forma de mantener los huesos sanos y fuertes, retardando el apareamiento de la enfermedad y la fractura de los huesos por esta causa.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Asturiana. (2021). Alimentos ricos en calcio y como incluirlos en la dieta. Central Lechera Asturiana.
- Díaz Rizo V, R. M. (2018). Factores Nutricionales Relacionados con la Osteoporosis. El Residente, 24.
- G, H. (2021). Prevención de la Osteoporosis. Elsevier.
- Gonzales Ruis G, A. M. (2016). Prevalencia y Factores asociados a osteoporosis en pacientes de Santa Marta (Colombia). Scielo, 4-6.
- González Pinto G, G. P. (2016). Diagnóstico de Osteoporosis por medio de densitometría ósea y valoración de riesgo de fractura. Cient. Univ. Cienc. Salud, 5-7.
- H, M. (2017). Clasificación de la Osteoporosis. Factores de riesgo. Clínica y diagnóstico diferencial. Scielo.
- J, Q. G. (2019). Nutrición y Osteoporosis, Calcio y vitamina D. Osteoporosis y metabolismo, 3-7.
- Mendoza S, F. L. (2018). Manejo de la osteoporosis. CENIC Ciencias Biológicas, 6-9.
- Navarra, C. U. (2019). Osteoporosis.
- Quesada M, H. S. (2017). Nutrición y Osteoporosis. Osteoporosis y metabolismo mineral.