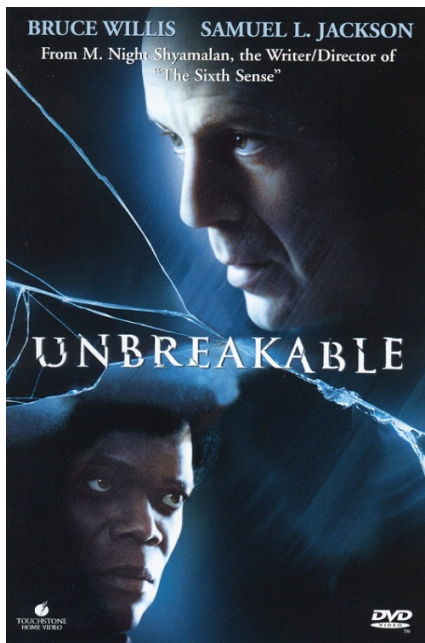




***Siempre que recuerdo las caricaturas del correcaminos y el coyote, me pregunto de qué material podrían estar hechos los huesos del pobre cánido, ya que independientemente del dolor sufrido por los tremendos mandarriazos marca ACME recibidos, no se le rompe nada de nada.***



Esto es lo que con certeza querrían algunas personas, las cuales padecen enfermedades reales que los convierten en seres muy frágiles, como el villano Elijah (Samuel L. Jackson) en la excelente película de M. Night Shyamalan: Unbreakable con Bruce Willis.

Que los huesos se rompan de la nada, incluso que el fémur se quiebre de un paso normal al otro, es una terrible y pesadillezca experiencia que no se le desea a nadie, pero ocurre. Se les conoce como fracturas patológicas y les suceden a personas que tienen diferentes tipos de alteraciones o enfermedades que afectan de un modo u otro la densidad de sus huesos

▪

### “Ataque ruso”

**En la época** de la guerra fría, en algunas poblaciones remotas de Estados Unidos, comenzaron a haber casos de personas que durante sus actividades cotidianas presentaban fracturas de los huesos largos, esto llevó a una inmensa movilización por parte de los militares y los servicios de salud (todo era un “ataque ruso” hasta demostrar lo contrario), al no encontrarse rastros de algún tipo de agresión externa, buscaron otras posibles causas y se encontraron con que, en esas poblaciones remotas, la gente vivía de conservas y enlatados, los cuales al ser analizados demostraron tener una muy baja concentración de calcio, se comisionó entonces a una compañía farmacéutica la fabricación de tabletas de calcio en masa para distribuir las en estos y otros lugares con características similares, además por ley en aquel país el chocolate fue adicionado de calcio (del mismo modo que para combatir el bocio endémico en México a la sal se la adiciona con yodo), la dieta norteamericana continúa siendo pobre en calcio, y por ser necesario la industria farmacéutica lo comercializan allá a más y mejor, pero no contentos con ello, decidieron que necesitaban ampliar su mercado, así que en nuestro país desde hace un par de décadas, se ha manipulado la información mediática para hacernos creer la mentira de que la osteoporosis es algo común y que amerita que todo mundo consuma calcio en cantidades escalables, cuando en realidad el mexicano promedio consume más calcio del que necesita.

Lo anterior no significa que si se pierde masa ósea no sea necesario recuperarla, sino que no es tan frecuente ni fácil como nos lo pintan.

Aparte de dar dureza a los huesos, el calcio cumple varias funciones muy importantes en el cuerpo, su metabolismo en condiciones normales es muy reactivo a la pérdida y el control del cuerpo sobre las reservas cálcicas es muy estricto, en otras palabras, no perdemos calcio con facilidad, así que una dieta nacional balanceada y un cuarto de hora de ejercicio diario bajo el sol, bastan para mantener lejos al fantasma de la osteopenia (pérdida de calcio óseo)



**Síndromes rarísimos**

**Dicho esto**, hay muchas alteraciones que pueden producir descalcificación en los huesos y por lo tanto fragilidad, lo hacen síndromes rarísimos como el de Hajdu Cheney, también el de osteogénesis imperfecta, pero hay enfermedades más comunes que pueden afectar a los huesos como las del metabolismo calcio-fósforo —hiperparatiroidismo, raquitismo u osteomalacia—, las del sistema endocrino —hipertiroidismo, síndrome de Cushing—, y las temidas neoplasias que van desde un cáncer óseo primario o del músculo adyacente, hasta metástasis de cáncer con origen en un lugar diferente como puede ser hígado, pulmones o próstata.

Debe también tenerse en cuenta que en caso de sospecharse descalcificación por alguna enfermedad o carencia, habrá de tomarse precauciones especiales si hay antecedente de alguna fractura antigua en huesos largos de soporte como el fémur o la tibia, porque que tal vez no hayan consolidado del todo bien y con la pérdida de calcio, se volverán aún más susceptibles de fractura patológica, esto también puede ocurrir con una infección crónica de hueso (osteomielitis) que pase desapercibida por años.

Si existe la osteoporosis, Si es peligroso tener pérdida de calcio en los huesos, pero esto no es común ni provoca dolor o algún otro síntoma, es normal algún grado de pérdida ósea en la tercera edad misma que no se recuperará por consumir calcio en abundancia, lo que por otra parte, como el exceso de calcio se elimina por la orina, tiende a producir piedras en los riñones.

Si bien es cierto que la ingravidez y el reposo prolongado forzoso causan osteoporosis, de nada sirve hacerse densitometrías semanales para prevenirla como hacen algunos pacientes; una “calavera de cristal” es exclusiva de ciertas enfermedades raras, de la peor película de Indiana Jones y del museo de antropología e historia de la CDMX —aunque algunos digan que es falsa.

