



Esenciales: hojas informativas de fácil lectura

## ¿Qué es la osteoporosis?

La osteoporosis es una enfermedad que hace que los huesos se debiliten y se vuelvan más propensos a las fracturas. Las personas que tienen osteoporosis se rompen frecuentemente los huesos de la cadera, la columna y la muñeca.

### ¿A quién le da osteoporosis?

En los Estados Unidos, más de 40 millones de personas tienen osteoporosis o tienen un alto riesgo de tener osteoporosis debido a una densidad ósea baja.

La osteoporosis puede ocurrir a cualquier edad tanto en hombres como mujeres, pero es más común entre las mujeres mayores.

### ¿Qué causa la osteoporosis?

Existen muchos factores de riesgo que pueden llevar a la pérdida de hueso y a la osteoporosis. Hay factores que usted no puede cambiar pero hay otros que sí puede cambiar.

Los factores de riesgo que usted no puede cambiar incluyen:

- El sexo. Las mujeres tienen osteoporosis con más frecuencia que los hombres.
- La edad. El riesgo de tener osteoporosis aumenta con la edad.
- El tamaño del cuerpo. Las mujeres delgadas y pequeñas tienen un riesgo mayor.
- La raza. Las mujeres blancas y de origen asiático corren un riesgo mayor. Las mujeres de raza negra y las de origen hispano o latino corren un riesgo menor.
- Los antecedentes familiares. La osteoporosis ocurre con frecuencia entre miembros de la misma familia. Si un miembro de su familia tiene osteoporosis o se rompe un hueso, existe una mayor probabilidad de que a usted también le ocurra.

Institutos Nacionales de la Salud  
Centro Nacional de Información  
sobre la Osteoporosis y  
las Enfermedades Óseas

2 AMS Circle  
Bethesda, MD  
20892-3676  
Teléfono: 202-223-0344  
Llame gratis: 800-624-2663  
TTY: 202-466-4315  
Fax: 202-293-2356  
Correo electrónico:  
NIHBoneInfo@mail.nih.gov  
Sitio Web: www.bones.nih.gov

El Centro Nacional de Información sobre la Osteoporosis y las Enfermedades Óseas de los NIH cuenta con el apoyo del Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel, y con la contribución del Instituto Nacional sobre el Envejecimiento, el Instituto Nacional de Salud Infantil y Desarrollo Humano *Eunice Kennedy Shriver*, el Instituto Nacional de Investigación Dental y Craneofacial, el Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales, la Oficina de Investigación sobre la Salud de la Mujer de los NIH, y la Oficina para la Salud de la Mujer del HHS.

*Los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés) son parte del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU. (HHS, por sus siglas en inglés).*



Otros factores de riesgo son:

- Las hormonas sexuales. En las mujeres, tener niveles bajos de estrógeno debido a la falta de menstruación o a la menopausia puede causar osteoporosis. En los hombres, los niveles bajos de testosterona pueden causar osteoporosis.
- La anorexia nerviosa. Este trastorno de la alimentación puede hacer que la persona desarrolle osteoporosis.
- El calcio y la vitamina D. Un régimen alimenticio bajo en calcio y en vitamina D hace que se tenga una mayor propensión a perder hueso.
- Los medicamentos. Algunos medicamentos aumentan el riesgo de tener osteoporosis.
- La actividad física. La falta de ejercicio o el guardar cama durante un periodo prolongado pueden hacer que se debiliten los huesos.
- El tabaco. Fumar es dañino para los huesos, el corazón y los pulmones.
- Las bebidas alcohólicas. Tomar bebidas alcohólicas en exceso puede causar pérdida de hueso y fracturas.

### **¿La osteoporosis se puede prevenir?**

Usted puede tomar varias medidas para mantener los huesos sanos. Para mantener los huesos fuertes y retrasar la pérdida de hueso:

- Mantenga un régimen alimenticio rico en calcio y vitamina D
- Haga ejercicio
- No tome bebidas alcohólicas en exceso ni fume.

#### **La nutrición**

Tener un régimen alimenticio rico en calcio y vitamina D ayuda a que los huesos se mantengan fuertes. Muchas personas toman menos de la mitad del calcio que necesitan. Algunas buenas fuentes de calcio son:

- La leche baja en grasa, el yogur y el queso
- Los alimentos enriquecidos con calcio tales como el jugo de naranja, los cereales y el pan.

La vitamina D es fundamental para tener huesos fuertes. Algunas personas necesitan tomar suplementos de vitamina D. El cuadro a continuación muestra la cantidad de calcio y de vitamina D que usted debe tomar diariamente.

Cantidades recomendadas de calcio y vitamina D		
Grupo de edad o etapa de la vida	Calcio (mg por día)	Vitamina D (UI por día)
Bebés de 0 a 6 meses	200	400
Bebés de 6 a 12 meses	260	400
1 a 3 años	700	600
4 a 8 años	1,000	600
9 a 13 años	1,300	600
14 a 18 años	1,300	600
19 a 30 años	1,000	600
31 a 50 años	1,000	600
51 a 70 años, hombres	1,000	600
51 a 70 años, mujeres	1,200	600
Más de 70 años	1,200	800
14 a 18 años, embarazadas/amamantando	1,300	600
19 a 50 años, embarazadas/amamantando	1,000	600

Definiciones: mg = miligramos; UI = Unidades Internacionales  
Fuente: *El Comité de Nutrición y Alimentos, Instituto de Medicina, Academia Nacional de las Ciencias, 2010.*

### El ejercicio

El ejercicio ayuda a que los huesos se fortalezcan. Para aumentar el fortalecimiento de los huesos usted puede:

- Caminar
- Hacer excursionismo
- Correr o trotar
- Subir escaleras
- Levantar pesas
- Jugar al tenis
- Bailar.

### Un estilo de vida saludable

Fumar es malo para los huesos, para el corazón y para los pulmones. Además, las personas que toman bebidas alcohólicas en exceso están más propensas a perder hueso y a fracturarse los huesos porque no mantienen un buen régimen alimenticio y también corren el riesgo de caerse.

### ¿Cuáles son los síntomas de la osteoporosis?

A la osteoporosis se le conoce como "la enfermedad silenciosa" porque la pérdida de hueso ocurre sin dar señal alguna. Puede que usted no sepa que tiene osteoporosis hasta que se le rompe un hueso debido a un tirón, un tropiezo o una caída.

### ¿Cómo se diagnostica la osteoporosis?

La prueba de la densidad mineral ósea es la mejor manera de comprobar la salud de los huesos. Esta prueba puede:

- Diagnosticar la osteoporosis y determinar si tiene probabilidades de fracturarse un hueso.
- Comprobar la fortaleza de los huesos.
- Determinar si el tratamiento está fortaleciendo los huesos.

### ¿Cómo se trata la osteoporosis?

El tratamiento para la osteoporosis incluye:

- Una alimentación balanceada rica en calcio y en vitamina D
- Un plan de ejercicio
- Un estilo de vida saludable
- Medicamentos, cuando sean necesarios.

### ¿Cómo puedo evitar las caídas?

Los hombres y las mujeres que tienen osteoporosis necesitan tener mucho cuidado de no caerse. Las caídas pueden causar fracturas de los huesos. Algunas de las razones por las cuales la gente se cae son:

- Problemas con la vista
- Problemas con el equilibrio
- Algunas enfermedades que afectan el caminar
- Algunos tipos de medicamentos, tales como las pastillas para dormir.

Algunas recomendaciones para prevenir las caídas fuera de la casa son:

- Usar un bastón o un andador
- Usar zapatos con suela de goma para no resbalarse
- Caminar en la hierba cuando las aceras estén resbaladizas
- En el invierno, poner sal o arena para gatos en las aceras congeladas.

Algunas recomendaciones para prevenir las caídas dentro de la casa son:

- Mantener las habitaciones en orden. Sobre todo, evitar dejar cosas tiradas en el suelo
- Usar tapices de plástico o alfombrillas
- Usar zapatos de tacón bajo que den buen soporte
- No caminar en calcetines, medias ni zapatillas (pantuflas)
- Asegurarse de que las alfombras tengan en el revés una superficie que impida que se deslicen, o si no, sujetarlas al suelo
- Asegurarse de que las escaleras estén bien iluminadas y tengan pasamanos en ambos lados
- Instalar un pasamanos en el baño cerca de la bañera, de la ducha y del inodoro
- Usar una alfombrilla de goma en la ducha o la bañera
- Tener una linterna junto a la cama
- Usar una banqueta (o banco) resistente que tenga pasamanos y escalones anchos
- Instalar más luces en las habitaciones
- Comprar un teléfono inalámbrico que usted pueda llevar consigo para que no tenga que correr a responder el teléfono cuando suene, y también para usarlo en caso de caerse.

### **Para más información acerca de la osteoporosis y otras enfermedades relacionadas, comuníquese con el:**

#### **Centro Nacional de Información sobre la Osteoporosis y las Enfermedades Óseas**

Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés)

2 AMS Circle

Bethesda, MD 20892-3676

Teléfono: 202-223-0344

Llame gratis: 800-624-BONE (800-624-2663)

TTY: 202-466-4315

Fax: 202-293-2356

Correo electrónico: [NIHBoneInfo@mail.nih.gov](mailto:NIHBoneInfo@mail.nih.gov)

Sitio Web: [www.bones.nih.gov](http://www.bones.nih.gov)

### **Para su información**

En esta hoja informativa puede encontrar información sobre medicamentos que se usan para tratar la enfermedad aquí mencionada. Hemos brindado la información más actualizada disponible al momento de la impresión. Es posible que desde entonces haya surgido más información sobre estos medicamentos.

Para obtener la información más actualizada o para hacer preguntas sobre cualquiera de los medicamentos que está tomando, llame gratis a la Administración de Drogas y Alimentos (FDA, por sus siglas en inglés) de los Estados Unidos al 888-INFO-FDA (888-463-6332) o visite el sitio Web: [www.fda.gov](http://www.fda.gov).