



# Lo que las personas con lupus deben saber sobre la osteoporosis

## 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  
**Línea gratuita:** 800-624-2663  
**TTY:** 202-466-4315  
**Fax:** 202-293-2356

**Sitio web:** [www.bones.nih.gov](http://www.bones.nih.gov)  
**Correo electrónico:**  
[NIHBoneinfo@mail.nih.gov](mailto:NIHBoneinfo@mail.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).*

abril de 2016

## ¿Qué es el lupus?

El lupus es una enfermedad autoinmunitaria, un trastorno en el cual el cuerpo ataca a sus propias células y tejidos saludables. Como resultado, se pueden inflamar y dañar diversas partes del cuerpo, como las articulaciones, la piel, los riñones, el corazón y los pulmones. Hay muchos tipos diferentes de lupus. El lupus eritematoso sistémico (LES) es la forma de la enfermedad que comúnmente se conoce como lupus.

Las personas con lupus pueden tener una gran variedad de síntomas. Algunos de los síntomas más reportados son fatiga, dolor o inflamación de las articulaciones, fiebre, erupción cutánea o sarpullido y problemas de los riñones. Por lo general, estos síntomas van y vienen. Cuando los síntomas aparecen, se llaman *brotes*. Cuando no se presentan síntomas, se dice que la enfermedad está en remisión.

Sabemos que hay muchas más mujeres que padecen de lupus que hombres. El lupus es más común en las mujeres de raza negra que en las mujeres blancas y también es más común en las mujeres de origen hispano, asiático y las indígenas norteamericanas. Las mujeres de raza negra y las hispanas son más propensas a tener la enfermedad en etapa activa con los órganos y sistemas corporales gravemente afectados. Además, el lupus puede ser hereditario, pero el riesgo de que un hijo o un hermano o hermana de un paciente también lo tenga sigue siendo muy bajo. Es difícil calcular el número de personas en los Estados Unidos que padecen la enfermedad, debido a que sus síntomas son tan variados y su aparición a menudo es difícil de identificar. Desafortunadamente, no hay cura para la enfermedad.

## ¿Qué es la osteoporosis?

La osteoporosis es una afección en la cual los huesos se vuelven menos densos y más propensos a fracturarse. Las fracturas causadas por la osteoporosis pueden provocar dolor y discapacidad. En los Estados Unidos, más de 40 millones de personas tienen osteoporosis o están en alto riesgo de desarrollarla debido a que tienen un nivel bajo de masa ósea.

---

Los factores de riesgo para desarrollar la osteoporosis incluyen:

- ser delgado o tener una estructura pequeña
- tener antecedentes familiares de la enfermedad
- en el caso de las mujeres, ser posmenopáusica, tener una menopausia temprana
- ausencia anormal de los períodos menstruales (amenorrea)
- uso prolongado de ciertos medicamentos tales como los usados para tratar el lupus, asma, deficiencias de la tiroides y convulsiones
- no ingerir suficiente calcio
- no hacer suficiente actividad física
- fumar
- ingerir demasiado alcohol.

La osteoporosis se puede prevenir. Se conoce como una enfermedad silenciosa porque si no se detecta, puede progresar durante años sin síntomas hasta que ocurre una fractura. La osteoporosis ha sido llamada una enfermedad infantil con consecuencias en la vejez porque si se forman huesos saludables en la juventud, se ayuda a prevenir la osteoporosis y las fracturas más tarde en la vida. Sin embargo, nunca es demasiado tarde para adoptar nuevos hábitos para tener huesos sanos.

## La relación entre el lupus y la osteoporosis

Los estudios han encontrado que existe un aumento en la pérdida de la masa ósea y en el número de fracturas en las personas que tienen LES. Las personas con lupus tienen un mayor riesgo de tener osteoporosis por muchas razones. Para empezar, los medicamentos glucocorticoides que con frecuencia se recetan para tratar el LES pueden desencadenar una pérdida ósea significativa. Además, el dolor y la fatiga causados por la enfermedad pueden dar lugar a la inactividad, aumentando aún más el riesgo de la osteoporosis. Los estudios también demuestran que la pérdida de hueso en el lupus puede ocurrir como resultado directo de la enfermedad. Es preocupante de que el 90 por ciento de las personas afectadas con lupus son mujeres, un grupo que ya tiene un riesgo mayor de desarrollar la osteoporosis.

## Estrategias para manejar la osteoporosis

Las estrategias para prevenir y tratar la osteoporosis en las personas con lupus son las mismas que para las personas sin esta enfermedad.

**Nutrición.** Una dieta bien balanceada, rica en calcio y vitamina D, es importante para tener huesos saludables. Algunas buenas fuentes de calcio incluyen los productos lácteos bajos en grasa, los vegetales de hojas verdes, y las bebidas y alimentos enriquecidos con calcio. Los suplementos pueden ayudar a cumplir con los requerimientos diarios de calcio y de otros nutrientes importantes, especialmente en las personas con una alergia confirmada a la leche. El Instituto de Medicina recomienda una ingesta diaria de calcio de 1,000 mg (miligramos) para los hombres y las mujeres hasta los 50 años de edad. Las mujeres mayores de 50 años y los hombres mayores de 70 años deben aumentar su ingesta diaria a 1,200 mg.

La vitamina D juega un papel importante en la absorción del calcio y la salud ósea. Los alimentos que son fuentes de la vitamina D incluyen las yemas de huevos, peces de agua salada, y el hígado. Aunque muchas personas obtienen suficiente vitamina D naturalmente, otras pueden necesitar tomar suplementos de vitamina D para lograr la cantidad recomendada de 600 a 800 UI (Unidades Internacionales) diarias.

**Ejercicio.** Al igual que los músculos, los huesos son tejidos vivos que responden al ejercicio haciéndose más fuertes. El mejor ejercicio para los huesos es el ejercicio que requiere sostener el propio peso. Este tipo de ejercicio hace que uno se esfuerce a trabajar en contra de la gravedad. Algunos ejemplos son caminar, subir escaleras, levantar pesas y bailar.

El ejercicio puede ser un reto para las personas con lupus que se ven afectadas por el dolor y la inflamación articular, el dolor muscular y la fatiga. Sin embargo, el ejercicio regular, como caminar, puede ayudar a prevenir la pérdida ósea además de suministrar muchos beneficios para la salud.

**Estilo de vida saludable.** Fumar es malo para los huesos así como para el corazón y los pulmones. Las mujeres que fuman tienden a pasar por la

menopausia más temprano, lo que causa una reducción más temprana en los niveles de estrógeno, una hormona que ayuda a preservar los huesos, lo que provoca una pérdida de hueso a una edad más temprana. Además, los fumadores pueden absorber menos calcio de sus dietas. El alcohol también puede afectar negativamente a la salud ósea. Las personas que beben en exceso son más propensas a la pérdida de hueso y a las fracturas tanto por la mala alimentación, como por un mayor riesgo de caídas.

**Prueba de la densidad ósea.** Una prueba de la densidad mineral ósea (BMD, por sus siglas en inglés) mide la densidad de los huesos en varias partes del cuerpo. Estas pruebas no son riesgosas ni duelen, pero pueden detectar la osteoporosis antes de que ocurra una fractura ósea y predecir la probabilidad que tiene una persona de fracturarse un hueso en el futuro. Las personas con lupus, en particular aquellas que reciben terapia con glucocorticoides por dos o más meses, deben hablar con sus médicos para ver si son candidatos a una prueba de densidad ósea. La prueba de densidad ósea puede ayudar a determinar si se debe considerar tomar medicamentos.

**Medicamentos.** Al igual que con el lupus, no hay cura para la osteoporosis. Sin embargo, hay algunos medicamentos para la prevención y el tratamiento de la osteoporosis incluyendo: bifosfonatos; agonistas / antagonistas de estrógeno (también llamados moduladores selectivos de receptores de estrógenos o SERM, por sus siglas en inglés); calcitonina, hormona paratiroidea, terapia de estrógeno, terapia hormonal y un inhibidor del ligando de RANK (RANKL).

## Recursos

Para más información sobre la osteoporosis, comuníquese con el:

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

2 AMS Circle

Bethesda, MD 20892-3676

Teléfono: 202-223-0344

Llame gratis: 800-624-BONE (2663)

TTY: 202-466-4315

Fax: 202-293-2356

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

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

Si necesita más información sobre los recursos disponibles en su idioma o en otro idioma, por favor visite nuestro sitio web o comuníquese con el Centro Nacional de Información sobre la Osteoporosis y las Enfermedades Óseas de los NIH.

Para más información sobre el lupus, comuníquese con el:

**Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel**

Sitio web: [www.niams.nih.gov/espanol](http://www.niams.nih.gov/espanol)

## Para su información

En esta publicación puede encontrar información sobre los medicamentos que se usan para tratar la enfermedad aquí mencionada. Hemos brindado la información confiable más actualizada disponible al momento de su desarrollo. 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 en [www.fda.gov](http://www.fda.gov). Si desea información adicional sobre medicamentos específicos, visite [Drugs@FDA](mailto:Drugs@FDA) en [www.accessdata.fda.gov/scripts/cder/drugsatfda](http://www.accessdata.fda.gov/scripts/cder/drugsatfda). [Drugs@FDA](mailto:Drugs@FDA) es un catálogo donde puede hacer una búsqueda para los medicamentos aprobados por la FDA.

NIH Pub. No. 16-7902-S