



Pruebas de densidad mineral ósea: Lo que significan los números

Pruebas de densidad mineral ósea: Lo que significan los números

¿Qué es una prueba de densidad mineral ósea?

Una prueba de densidad mineral ósea (a veces conocida como BMD, por sus siglas en inglés) mide el calcio y otros minerales en los huesos. Los huesos que contienen más minerales son más densos, por lo que tienden a ser más fuertes y menos propensos a quebrarse.

Los huesos pueden volverse menos densos a medida que envejecemos o si desarrollamos ciertas afecciones médicas. Cuando se pierde demasiado hueso, se puede llegar a tener [osteoporosis](#). Esta enfermedad hace que los huesos se debiliten y se vuelvan quebradizos, lo que aumenta el riesgo de que se quiebren (se fracturen).

Las pruebas de densidad mineral ósea pueden ayudar a:

- Identificar y diagnosticar osteoporosis.
- Medir el riesgo de fracturas.
- Supervisar la eficacia del tratamiento de la osteoporosis.

¿Qué pruebas se utilizan para medir la densidad mineral ósea?

La prueba de densidad mineral ósea más frecuente es una absorciometría central de rayos X de energía dual (comúnmente conocida como DXA o DEXA, por sus siglas en inglés). La DXA usa radiación para medir la cantidad de calcio y otros minerales que hay en un área específica del hueso. Debido a que los huesos débiles que tienden a quebrarse con mayor frecuencia son la cadera y la columna, por lo general, la DXA mide la densidad mineral ósea en estos huesos.

Otras pruebas también pueden medir la densidad mineral ósea o la pérdida de hueso:

- Ultrasonido cuantitativo (QUS, por sus siglas en inglés) del talón: muestra imágenes del hueso y puede predecir su riesgo de fracturas y de osteoporosis. Sin embargo, no se usa para observar la

respuesta al tratamiento de la osteoporosis y no mide la densidad mineral ósea ni ofrece tanta información como la DXA. Si esta prueba muestra que usted tiene un mayor riesgo de osteoporosis o de fracturas, su médico puede recomendarle una prueba DXA central para confirmar el resultado.

- DXA periférica: se utiliza un dispositivo portátil, generalmente en la muñeca y el talón para medir la densidad mineral ósea. Esta prueba no brinda tanta información como la DXA central, por lo que es menos precisa. Es posible que los resultados que muestren un mayor riesgo de fracturas o de osteoporosis deban confirmarse con una prueba DXA central.

¿Qué es la puntuación T?

¿Qué significa la puntuación T?

Si su puntuación T es:

- De 1 o más, tiene huesos sanos.
- Entre -1 y -2.5 , tiene osteopenia, una forma menos grave de baja densidad mineral ósea que la osteoporosis.
- De -2.5 o menos, es posible que tenga [osteoporosis](#).

El riesgo de quebrarse un hueso aumenta de 1.5 a 2 veces con cada punto menos que obtenga en la puntuación T.

Si usted es una mujer en posmenopausia o un hombre de 50 años o más, el resultado de su prueba de densidad mineral ósea será una puntuación T.

Una puntuación T es la diferencia entre la densidad mineral ósea y 0, que es la densidad mineral ósea de un adulto joven sano.

Cuanto menor sea su puntuación T, mayor será su riesgo de fracturarse un hueso.

¿Qué es una puntuación Z?

¿Qué significa la puntuación Z?

Si su puntaje Z es -2.0 o menos, usted tiene una densidad mineral ósea baja. Una puntuación baja podría significar que tiene osteoporosis causada por medicamentos u otras enfermedades y afecciones.

Si usted es una mujer en premenopausia o un hombre menor de 50 años, el resultado de su prueba de densidad mineral ósea será una puntuación Z. Esta puntuación también se usa para niños.

La puntuación Z es la diferencia entre su densidad mineral ósea y la densidad mineral ósea promedio para personas sanas de su edad, etnia y sexo.

¿Quién debe hacerse una prueba de densidad mineral ósea?

El Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de los Estados Unidos recomienda que las mujeres mayores de 65 años se hagan una prueba de densidad mineral ósea. Este grupo de trabajo también recomienda el examen para mujeres de cualquier edad que tengan factores que aumenten su probabilidad de tener osteoporosis. Estos factores de riesgo deben ser identificados por un proveedor de atención médica usando una herramienta formal de evaluación de riesgos.

Se necesitan más investigaciones antes de que dicho Grupo de Trabajo pueda hacer una recomendación sobre la detección de osteoporosis en los hombres. También se necesitan más investigaciones para poder recomendar la frecuencia con la que las mujeres en premenopausia y las que tienen factores de riesgo deben hacerse las pruebas.

¿Qué otras herramientas pueden medir el riesgo de fracturas?

Las pruebas de medición de la densidad mineral ósea no son las únicas herramientas que utilizan los médicos para predecir el riesgo de fracturas.

Los médicos pueden usar la Herramienta de Evaluación de Riesgos de Fracturas (FRAX, por sus siglas en inglés) para calcular el riesgo de fracturas. Esta puntuación utiliza la edad, el sexo, el historial médico, el país y otros factores de la persona. Esta información, junto con los resultados de la prueba de densidad mineral ósea, puede ayudar a los proveedores de atención médica a entender su riesgo de fracturarse un hueso y puede guiar el tratamiento a seguir. Para las personas con osteoporosis u osteopenia, la puntuación FRAX puede predecir la posibilidad de una fractura importante en los próximos 10 años. Esta puntuación también puede evaluar el riesgo de desarrollar osteoporosis en mujeres en posmenopausia que son menores de 65 años.

Lea más sobre la [osteoporosis y los factores de riesgo](#).

¿Qué pasos debo tomar después de mi prueba?

Es importante que revise los resultados de su prueba de densidad mineral ósea con su médico para obtener una explicación completa de lo que significan para usted. Cualquier diagnóstico o recomendación de tratamiento se basará en los resultados de esta prueba, así como en la edad y otros factores de riesgo de fractura que usted pueda tener. En algunos casos, su médico puede referirlo a un especialista.

Este contenido fue creado por el Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel (NIAMS, por sus siglas en inglés) con contribuciones de:

- El [Instituto Nacional sobre el Envejecimiento](#)
- 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 \(en inglés\)](#)