



## Puntos importantes sobre la osteoporosis

- La osteoporosis es una enfermedad que hace que los huesos se debiliten y se vuelvan quebradizos. Esto aumenta el riesgo de que se rompa un hueso (fractura).
- Se conoce a la osteoporosis como "la enfermedad silenciosa", ya que puede que usted no presente síntomas. Es posible que ni siquiera sepa que tiene la enfermedad hasta que se le rompa un hueso.
- Puede tomar medidas para ayudar a prevenir la osteoporosis y las fracturas al hacer ejercicios en los que sostiene su propio peso o en que levanta pesas, mantener una dieta bien equilibrada y rica en calcio y vitamina D, no consumir demasiado alcohol, no fumar y tomar cualquier medicamento que el médico se haya recetado.
- Tome medidas para reducir el riesgo de caerse, lo que puede resultar en fracturas. Mantenga los pisos libres de desorden, use zapatos con suelas antideslizantes, tenga cuidado en superficies cubiertas de hielo, mojadas o pulidas, y use un bastón o andador para que le sirvan de apoyo y se pueda mantener estable.

## ¿Qué es la osteoporosis?

La osteoporosis es una enfermedad que hace que los huesos se debiliten y se vuelvan quebradizos. Esto aumenta el riesgo de que se rompa un hueso (fractura).

Se conoce a la osteoporosis como "la enfermedad silenciosa", ya que puede que usted no presente síntomas. Es posible que ni siquiera sepa que tiene la enfermedad hasta que se le rompa un hueso. Las fracturas pueden suceder en cualquier hueso, pero ocurren con más frecuencia en:

- las caderas,
- las vértebras de la columna,
- la muñeca.

Puede tomar las siguientes medidas para ayudar a prevenir la osteoporosis y evitar las fracturas:

- Haga ejercicios en los que sostiene su propio peso, como caminar o bailar y levantar pesas.
- No beba demasiado alcohol.

- Deje de fumar o no empiece si no fuma.
- Tome sus medicamentos, si se los recetaron.
- Mantenga una dieta bien equilibrada, rica en calcio y vitamina D.

## ¿A quién le puede dar osteoporosis?

La osteoporosis afecta a hombres y mujeres de todas las razas y grupos étnicos. La osteoporosis puede ocurrir a cualquier edad, aunque el riesgo es mayor a medida que se envejece. Para muchas mujeres, la enfermedad comienza a desarrollarse uno o dos años antes de la menopausia.

- La osteoporosis es más frecuente en las mujeres blancas no hispanas y en las mujeres asiáticas.
- Las mujeres afroamericanas e hispanas tienen un menor riesgo de desarrollar osteoporosis, pero aún corren un riesgo considerable.
- Entre los hombres, la osteoporosis es más frecuente en los blancos no hispanos.

Debido que hay más mujeres que hombres que tienen osteoporosis, muchos hombres piensan que no corren riesgo de padecer la enfermedad. Sin embargo, tanto los hombres como las mujeres mayores presentan el riesgo de tener esta enfermedad.

## ¿Cuáles son los síntomas de la osteoporosis?

Se conoce a la osteoporosis como "la enfermedad silenciosa" porque por lo general no se presentan síntomas hasta que se fractura un hueso o se colapsan una o más vértebras de la columna vertebral. Los síntomas de una vértebra rota incluyen dolor intenso en la espalda, pérdida de altura o postura jorobada o encorvada.

Los huesos afectados por la osteoporosis pueden fracturarse muy fácilmente o como resultado de:

- caídas leves que normalmente no causarían la ruptura de un hueso sano;
- esfuerzos normales como inclinarse o agacharse, levantar objetos o incluso toser.

## ¿Cuáles son las causas de la osteoporosis?

La osteoporosis ocurre cuando el tejido óseo nuevo no se produce tan rápido como el tejido óseo viejo que se pierde. Cuando esto sucede, se pierde demasiada masa ósea y los huesos se debilitan.

Ciertos factores pueden aumentar el riesgo de desarrollar la enfermedad. Hay algunos factores que usted no puede cambiar y otros que sí podría cambiar. Los factores que pueden aumentar su riesgo de osteoporosis incluyen:

- **El sexo.** Si es mujer, tiene un mayor riesgo de desarrollar osteoporosis. Sin embargo, los hombres también corren riesgo, especialmente después de los 70 años.

- **La edad.** A medida que envejece, sus huesos pueden debilitarse.
- **El tamaño del cuerpo.** Las mujeres y los hombres de bajo peso corporal y de huesos delgados corren un mayor riesgo de tener osteoporosis.
- **La raza.** Las mujeres blancas y de origen asiático tienen un mayor riesgo. Las mujeres afroamericanas y de origen mexicano tienen un menor riesgo.
- **Los antecedentes familiares.** Su riesgo de osteoporosis y huesos fracturados puede aumentar si uno de sus padres tiene antecedentes de osteoporosis o de fractura de cadera.
- **Los cambios hormonales.** Los niveles bajos de ciertas hormonas pueden aumentar su posibilidad de desarrollar osteoporosis.
- **La alimentación.** Una alimentación baja en calcio y vitamina D puede aumentar su riesgo de osteoporosis y fracturas. Hacer dieta de manera excesiva o ingerir muy poca proteína también puede aumentar el riesgo de pérdida ósea y osteoporosis.
- **Otros problemas médicos.** Algunos problemas médicos pueden aumentar el riesgo de osteoporosis.
- **Los medicamentos.** El uso a largo plazo de ciertos medicamentos puede aumentar su probabilidad de desarrollar pérdida ósea y osteoporosis.
- **El estilo de vida.** Un estilo de vida saludable puede ser importante para mantener los huesos fuertes. Algunos hábitos del estilo de vida que pueden causar pérdida ósea incluyen:
  - no hacer suficiente ejercicio o estar inactivo por largos períodos de tiempo;
  - consumir bebidas alcohólicas en exceso a largo plazo;
  - fumar.

## Información relacionada con la osteoporosis

### [Osteoporosis Juvenil](#)

¿Qué es la osteoporosis juvenil? La osteoporosis es una enfermedad de los huesos que ocurre cuando estos se vuelven más débiles y menos densos. Cuando un niño o un adolescente tiene osteoporosis, la afección se conoce como osteoporosis juvenil.

### [La osteoporosis en los hombres](#)

La osteoporosis es una enfermedad de los huesos que ocurre cuando disminuyen la densidad mineral y la masa de estos, o cuando cambia su calidad o estructura. Esto puede dar origen a una disminución de la fuerza ósea que puede aumentar el riesgo de fracturas (huesos rotos).

### [Embarazo, lactancia y salud de los huesos](#)

¿Cómo afectan el embarazo y la lactancia los huesos de las mujeres? Tanto durante el embarazo como en la lactancia, el cuerpo necesita más calcio. El calcio es necesario para apoyar el crecimiento y el desarrollo del bebé en el útero de la madre y después de su nacimiento.

### [Prevención de fracturas adicionales](#)

La recuperación es la mayor prioridad después de quebrarse un hueso, pero también es posible que desee averiguar si esa fractura es un signo de osteoporosis.

## ¿Hay alguna prueba para la osteoporosis?

Si es una mujer mayor de 65 años o una mujer de cualquier edad que tiene factores que aumentan la probabilidad de presentar osteoporosis, es probable que su médico le haga pruebas para detectarla.

Las mujeres más jóvenes y los hombres mayores deben hablar con su médico para averiguar si tienen factores de riesgo para la osteoporosis.

Durante su consulta médica, no olvide hablar sobre:

- cualquier fractura que haya tenido;
- su alimentación, rutina de ejercicios, consumo de alcohol y antecedentes de tabaquismo;
- problemas médicos actuales o pasados y medicamentos que podrían resultar en una baja masa ósea y un mayor riesgo de fracturas de huesos;
- antecedentes familiares de osteoporosis y otras enfermedades;
- en el caso de mujeres, su historial menstrual.

El médico también puede hacerle un examen físico, lo que incluye verificar:

- si ha perdido altura y peso;
- cambios en la postura;
- su equilibrio y la forma de caminar;
- su fuerza muscular, por ejemplo, si cuando está sentado puede pararse sin tener que usar los brazos.

Además, su médico puede solicitar una prueba que mide su densidad mineral ósea en un área de hueso. Esta prueba mide la cantidad de calcio y otros minerales que hay en un área específica de hueso, generalmente la columna vertebral y la cadera.

## ¿Cómo se trata la osteoporosis?

Los objetivos del tratamiento de la osteoporosis son disminuir o detener la pérdida ósea y evitar que se fracturen los huesos. Su médico le puede recomendar que:

- tenga una alimentación saludable,
- haga ejercicio,
- tome decisiones saludables sobre fumar y consumir alcohol,
- trabaje para evitar las caídas y así evitar fracturas,
- tome sus medicamentos.

Si le da osteoporosis debido a otra afección, colabore con su médico para tratar la causa subyacente.

## Nutrición

Un elemento importante del tratamiento de la osteoporosis es tener una alimentación sana y equilibrada, que incluya:

- Una gran cantidad de frutas y verduras.
- Una cantidad adecuada de calorías para su edad, altura y peso. Hable con su médico sobre la cantidad de calorías que necesita ingerir cada día para mantener un peso saludable.
- Alimentos y líquidos que incluyen calcio, vitamina D y proteínas. Las buenas fuentes de calcio incluyen:
  - productos lácteos bajos en grasa;
  - verduras de hojas verdes oscuras, como bok choy, berza o col risada y hojas de nabo;
  - brócoli;
  - sardinas y salmón con los huesitos;
  - alimentos fortificados con calcio como leche de soya, tofu, jugo de naranja, cereales y panes.

La vitamina D ayuda al cuerpo a absorber el calcio. Algunos alimentos contienen suficiente vitamina D de forma natural, como pescados grasos, aceites de pescado, yemas de huevo e hígado. A otros alimentos se les añade vitamina D, como a la leche y los cereales.

## Estilo de vida

Hay decisiones que puede tomar para mantener los huesos saludables:

- Evite el humo de segunda mano, y si fuma, deje de hacerlo.
- Si bebe alcohol, tome solo un trago al día si es mujer y solo dos diarios si es hombre.
- Visite a su médico para hacerse chequeos regulares y pregúntele sobre cualquier cosa que pueda afectar su salud ósea o aumentar su probabilidad de caerse, como medicamentos u otros problemas médicos.

## Ejercicio

El ejercicio forma parte importante de un programa para el tratamiento de la osteoporosis. Durante la infancia y la edad adulta, los ejercicios como caminar, bailar o levantar pesas pueden fortalecer los huesos. Para las personas mayores, el ejercicio regular puede ayudarles a:

- mantener los músculos fuertes y mejorar la coordinación y el equilibrio, lo que puede reducir la posibilidad de caerse;
- mantener su independencia;
- manejar sus tareas cotidianas.

Si tiene osteoporosis, no debe hacer ejercicio de alto impacto. Trabaje con un fisioterapeuta o un especialista en medicina de rehabilitación para encontrar una rutina de ejercicios que funcione para usted.

## **Medicamentos**

Es posible que su médico le recete medicamentos para la osteoporosis. Su médico le planteará cuál es su mejor opción, teniendo en cuenta su edad, sexo, salud en general y la cantidad de masa ósea que ha perdido.

## **¿Quién puede tratar la osteoporosis?**

Entre los proveedores de atención médica que tratan la osteoporosis se incluyen:

- endocrinólogos, que tratan problemas relacionados con las glándulas y las hormonas;
- geriatras, que se especializan en el cuidado de todos los aspectos de la salud en las personas mayores;
- ginecólogos, que se especializan en diagnosticar y tratar afecciones del sistema reproductivo femenino;
- enfermeros educadores, que se especializan en ayudar a las personas a comprender su estado general y establecer sus planes de tratamiento;
- ortopedistas, que se especializan en el tratamiento y la cirugía de enfermedades o lesiones de los huesos y las articulaciones;
- fisiatras, que son médicos especializados en la medicina física y la rehabilitación;
- fisioterapeutas, que ayudan a mejorar la función de las articulaciones;
- terapeutas ocupacionales, que enseñan formas de proteger las articulaciones, minimizar el dolor, realizar actividades cotidianas y mantener la energía;
- proveedores de atención primaria, como un médico de cabecera o un especialista en medicina interna;
- reumatólogos, que se especializan en la artritis y otras enfermedades de los huesos, las articulaciones y los músculos.

## **Cómo adaptarse a la osteoporosis**

Además de los tratamientos que recomienda su médico, los siguientes consejos pueden ayudarle a controlar la osteoporosis, prevenir fracturas y evitar caídas.

Las fracturas pueden causar otros problemas médicos e impedir que sea independiente. Las caídas aumentan las posibilidades de fracturarse la cadera, la muñeca, la columna u otros huesos. Tomar medidas para evitar caídas dentro y fuera de la casa puede ayudar a prevenir que se fracture un hueso. Es importante que le diga a su médico si ha tenido problemas con caídas.

A continuación, le damos algunos consejos para ayudar a prevenir caídas cuando esté al aire libre y lejos de casa:

- Use un bastón o andador para que le sirvan de apoyo y se pueda mantener estable.
- Use zapatos que brinden soporte y tengan suelas finas antideslizantes.
- Camine en el césped cuando las aceras estén resbaladizas.
- Deténgase en las veredas o bordes de las calles y verifique su altura antes de subirse o bajarse de estos.

Estas son algunas formas de ayudar a prevenir caídas en los lugares interiores:

- Mantenga las habitaciones libres de objetos en desorden, especialmente en pisos.
- Use corredores de plástico o alfombras en los pisos resbaladizos.
- Use zapatos, incluso cuando esté adentro.
- Si tiene una mascota, tenga presente dónde está para evitar tropezarse con esta.
- No camine en calcetines, medias o pantuflas.
- Tenga cuidado con los pisos muy pulidos que estén resbaladizos.
- Asegúrese de que las alfombras y los tapetes tengan respaldo antideslizante o estén pegados al piso.
- Asegúrese de que las escaleras estén bien iluminadas y tengan pasamanos a ambos lados.
- Instale barras de apoyo en las paredes del baño cerca de la bañera, la ducha y el inodoro.
- Use una alfombrilla de goma o un asiento antideslizante en la ducha o bañera.
- Mantenga su casa bien iluminada y use una lamparita de noche.
- Use un taburete resistente con agarradera y escalones anchos.
- Lleve siempre consigo un teléfono inalámbrico o celular.
- Considere la posibilidad de tener un sistema personal de emergencia que pueda usar para pedir ayuda si se cae.

Otros consejos que pueden ayudarle a controlar su osteoporosis:

- Hable con otras personas que tienen osteoporosis.
- Hable con familiares y amigos para pedirles apoyo.

- Aprenda sobre la enfermedad y los tratamientos para que pueda tomar decisiones adecuadas sobre su cuidado.

**Para más información**