



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
Llame gratis: 800-624-2663
TTY: 202-466-4315
Fax: 202-293-2356

Sitio web:
<https://www.bones.nih.gov>
Correo electrónico:
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 National Institute on Aging, el National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases, y la Office of Research on Women's Health de los NIH.

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).

noviembre de 2018

¿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 afroamericanas que en las mujeres blancas y también es más común en las mujeres de origen hispano, asiático e indígena americano. Las mujeres afroamericanas y las hispanas son más propensas a tener la enfermedad en etapa activa con los órganos y sistemas corporales gravemente afectados. 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 y, sobre todo, haber tenido una menopausia temprana
- ausencia anormal de los periodos menstruales (amenorrea)

- uso prolongado de ciertos medicamentos tales como los usados para tratar el lupus, asma, deficiencias de la tiroides y convulsiones
- no obtener suficiente calcio
- no hacer suficiente actividad física
- fumar
- tomar 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, las verduras de hojas verdes oscuras, 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 Institute of Medicine recomienda un consumo diario 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 consumo diario a 1,200 mg.

La vitamina D tiene un papel importante en la absorción del calcio y la salud de los huesos. Los alimentos que son fuentes de la vitamina D incluyen las yemas de huevos, pescado de agua salada, y el hígado. Aunque muchas personas obtienen suficiente vitamina D naturalmente, otras pueden necesitar 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. Las mejores actividades para los huesos son los ejercicios que requieren sostener el propio peso y los de resistencia. Los ejercicios que requieren sostener el propio peso hacen que uno se esfuerce a trabajar en contra de la gravedad. Estos incluyen caminar, subir escaleras y bailar. Los ejercicios de resistencia, como levantar pesas, también pueden fortalecer los huesos.

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. Esto provoca una pérdida de hueso a una edad más temprana. Además, es posible que las personas que fuman absorban menos calcio de sus dietas. El alcohol también puede afectar negativamente a la salud de los huesos.

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 tienen riesgos 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, deben hablar con sus médicos para ver si son candidatos para hacerse la prueba de la densidad ósea. La prueba de la 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; calcitonina; estrógeno (terapia de reemplazo hormonal); agonistas/antagonistas de estrógeno (también llamados moduladores selectivos de receptores de estrógenos o SERM, por sus siglas en inglés); análogo de la hormona paratiroidea (PTH, por sus siglas en inglés); análogo de la proteína relacionada con la hormona paratiroidea (PTHrp, por sus siglas en inglés); inhibidor del ligando RANK (RANKL, por sus siglas en inglés); y complejo estrogénico selectivo de tejidos (TSEC, por sus siglas en inglés).

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

Sitio web: <https://www.bones.nih.gov>

Para más información sobre el lupus, comuníquese con el:

Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel

Sitio web: <https://www.niams.nih.gov/espanol>

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 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 U.S. Food and Drug Administration al 888-INFO-FDA (888-463-6332) o visite el sitio web en <https://www.fda.gov>. Si desea información adicional sobre medicamentos específicos, visite Drugs@FDA en <https://www.accessdata.fda.gov/scripts/cder/daf/>. Drugs@FDA es un catálogo en línea de productos farmacéuticos aprobados por la FDA.

NIH Pub. No. 18-7902-S