



Prueba de la densidad ósea: Lo que significan los números

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:
NIAMSBoneinfo@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).

junio de 2015

¿Qué es una prueba de la densidad ósea?

Una prueba de la densidad mineral ósea (BMD, por sus siglas en inglés) le puede ofrecer una imagen instantánea de la salud de los huesos. La prueba puede identificar la osteoporosis, determinar el riesgo que usted corre de fracturarse un hueso y medir cómo usted responde a un tratamiento para la osteoporosis. La prueba de la densidad mineral ósea más usada se llama DXA central o absorpciometría central de rayos X de doble energía. Esta prueba no causa ningún dolor, es similar a una prueba de rayos X normal y puede medir la densidad ósea de su cadera o columna vertebral.

Las pruebas de densidad ósea periférica miden la densidad ósea en el antebrazo, la muñeca, el dedo o el talón. Estas pruebas se utilizan a menudo con fines de detección y pueden ayudar a identificar a las personas que podrían beneficiarse de pruebas adicionales de densidad ósea.

¿Qué hace esta prueba?

La prueba BMD mide su densidad mineral ósea, la compara con la de una norma establecida o estándar y le da a usted una calificación. Aunque ninguna prueba de la densidad ósea es cien por ciento exacta, ésta es la mejor forma de poder predecir si una persona va a fracturarse un hueso en el futuro.

La calificación T

Generalmente, los resultados de su BMD se comparan con la densidad mineral ósea óptima o pico de un adulto de 30 años de edad en buen estado de salud y usted recibe una calificación T (T score). Una calificación de 0 significa que su densidad mineral ósea es igual a la normal de un adulto joven sano.

La diferencia entre su BMD y la de un adulto joven sano se mide en unidades llamadas desviaciones estándar (DE). Cuantas más desviaciones estándar por debajo de 0, indicadas con números negativos, más baja es su densidad ósea y mayor su riesgo de fractura.

Como puede verse en el cuadro anterior, una calificación T entre +1 y -1 se considera normal o saludable. Una calificación T entre -1 y -2.5 indica que usted tiene una densidad ósea baja, aunque no lo suficientemente baja como para tener un diagnóstico de osteoporosis. Una calificación T de -2.5 o más

baja indica que usted tiene osteoporosis. Cuanto más grande es el número negativo, más grave es la osteoporosis.

La densidad ósea baja y la osteoporosis

La información proporcionada por una prueba de densidad ósea puede ayudar al médico a decidir cuáles son las mejores opciones de tratamiento o de prevención para usted.

Si usted tiene una densidad ósea baja, pero no lo suficientemente baja como para ser diagnosticada como osteoporosis, se denomina a veces osteopenia. La masa ósea baja puede ser causada por muchos factores como:

- Factores hereditarios
- El desarrollo de una masa ósea pico por debajo del nivel óptimo en la juventud
- Una afección médica o un medicamento para el tratamiento de tal afección que perjudican los huesos
- Una pérdida de hueso anormalmente acelerada.

Aun cuando no todas las personas que tienen una masa ósea baja desarrollan osteoporosis, todos los que tienen una masa ósea baja corren un riesgo mayor de tener la enfermedad y las fracturas que surgen como consecuencia.

Si tiene una masa ósea baja, usted puede tomar medidas que le ayuden a reducir la pérdida de hueso y a prevenir la osteoporosis en el futuro. El médico querrá que usted desarrolle o mantenga hábitos saludables como comer alimentos ricos en calcio y vitamina D y hacer ejercicios de sostener el propio peso, como caminar, correr o bailar. En algunos casos el médico le puede recomendar un medicamento para la prevención de la osteoporosis.

Osteoporosis. Si a usted le han diagnosticado osteoporosis, estos hábitos saludables le ayudarán, pero el

médico probablemente también le recomendará que tome algún medicamento. Existen varios medicamentos eficaces para reducir la pérdida de hueso – o incluso para revertir la enfermedad. Si usted toma medicamentos para tratar la osteoporosis, el médico puede recomendarle que se haga pruebas de densidad ósea en el futuro para controlar su progreso.

¿Quién debe hacerse una prueba de densidad ósea?

La Misión Especial de Servicios Preventivos en los Estados Unidos (United States Preventive Services Task Force) recomienda que todas las mujeres de 65 años de edad o mayores se hagan la prueba para medir la densidad ósea. Las mujeres menores de 65 años de edad que corren un riesgo mayor de sufrir fracturas también deben hacerse la prueba para medir la densidad ósea.

Debido a la falta de evidencia disponible, la Misión Especial de Servicios Preventivos no hizo recomendaciones con respecto a la detección de la osteoporosis en los hombres.

Varias asociaciones médicas profesionales han establecido unas pautas que indican cuándo una persona deberá hacerse una prueba de densidad ósea. Muchas de estas pautas se pueden encontrar en Internet en una base de datos establecida por el Centro Nacional de Información sobre Pautas: www.guideline.gov.

Definiciones de la Organización Mundial de la Salud según los niveles de densidad ósea

Nivel	Definición
Normal	La densidad ósea está dentro de 1 DE (+1 ó -1) del promedio para un adulto joven.
Baja densidad ósea	La densidad ósea está entre 1 y 2.5 DE por debajo del promedio para un adulto joven (-1 a -2.5 SD).
Osteoporosis	La densidad ósea está 2.5 DE o más por debajo del promedio para un adulto joven (-2.5 SD o más baja).
Osteoporosis grave (establecida)	La densidad ósea está más de 2.5 DE por debajo del promedio para un adulto joven y han ocurrido una o más fracturas producidas por la osteoporosis.

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 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: www.fda.gov. Si desea información adicional sobre medicamentos específicos, visite Drugs@FDA en www.accessdata.fda.gov/scripts/cder/drugsatfda. Drugs@FDA es un catálogo donde puede hacer una búsqueda para los medicamentos aprobados por la FDA.

NIH Pub. No. 15-7877-S