

Osteoporosis

¿Qué es la osteoporosis?

Osteoporosis es una enfermedad que debilita mucho los huesos y hace que se fracturen fácilmente.

¿Quiénes se encuentran en riesgo?

Cualquier persona puede sufrir de osteoporosis, pero las probabilidades son mayores en las mujeres que en los hombres.

Sus probabilidades de tener osteoporosis serán mayores si:

- tiene más de 50 años
- fuma
- pesa poco
- en su familia hay personas que han tenido osteoporosis o se han fracturado algún hueso
- no hace suficiente ejercicio
- bebe alcohol (más de 3 copas por día)
- ha tomado ciertos medicamentos por mucho tiempo como esteroides o medicamentos para las convulsiones

¿Cómo puedo saber si tengo osteoporosis?

Hay pruebas basadas en rayos X o en ondas sonoras para medir la densidad ósea. Estas pruebas no causan dolor.

- Mediante las pruebas con rayos X, llamadas densitometría ósea se hacen exámenes de la columna vertebral, la cadera o la muñeca. Para estas pruebas se utilizan muy pocas ondas de rayos X.
- Las pruebas nuevas con ondas sonoras, llamadas ultrasonidos, examinan los talones.

Pregúntele a su médico si debe hacerse las pruebas.

¿Cómo se trata?

No hay cura para la osteoporosis. Pero, hay algunas cosas que pueden hacerse para evitar que avance rápidamente. Hable con su médico para hacer un plan que le ayude a mantener la salud de sus huesos.

Medicamentos recetados

Hay algunos medicamentos recetados que puede tomar. Pueden ser pastillas, un parche o una inyección. Hable con su médico enfermera o farmacéutico antes de dejar de tomar cualquier medicamento.

Los bisfosfonatos son un tipo común de medicamento para demorar la pérdida de masa ósea. Es posible que su médico le proponga otros medicamentos.



Osteoporosis (continuación)

- Hable con su médico para saber por cuánto tiempo tendría que tomar estos medicamentos.
- Dígale a su médico si empieza a sentir efectos secundarios como un dolor nuevo en la cadera o en el muslo. Algunas de las personas que han tomado estas medicinas han sufrido fracturas de los huesos de los muslos.
- Es posible que algunos de estos medicamentos le irriten la garganta.
- También pueden causar problemas graves de los huesos de la mandíbula.

Suplementos dietéticos

Los suplementos dietéticos son productos que las personas agregan a su alimentación. Estos incluyen vitaminas, polvos, barras energéticas y hierbas medicinales.

Hable con su médico antes de tomar cualquier suplemento dietético. Estos podrían interferir con los otros medicamentos que toma y enfermarlo.

Cambios en el estilo de vida

Hay algunos cambios en su estilo de vida que puede hacer para reducir el riesgo de sufrir de osteoporosis.

- Manténgase físicamente activo
- Haga ejercicios de resistencia y carga, como caminar
- No fume
- Limite el consumo de alcohol
- Asegúrese de que sus alimentos le suministren suficiente calcio y vitamina D
- Es posible que su médico le proponga que tome calcio y vitaminas

Si quieres saber más:

FDA Oficina de Salud de la Mujer
www.fda.gov/womens

Institutos Nacionales de la Salud (NIH)
www.niams.nih.gov/Health_Info/Bone/Osteoporosis/

Medline Plus
www.nlm.nih.gov/medlineplus/osteoporosis.html