

Osteoporosis

¿Que es la Osteoporosis?

La osteoporosis es una enfermedad que debilita mucho los huesos y facilita su fractura. Las mujeres tienen cinco veces más probabilidades de tener osteoporosis que los hombres. Esta enfermedad no se puede detener ni curar, pero es posible adoptar algunas medidas para retrasarla.

¿Qué causa la osteoporosis?

- Es posible que sea hereditaria.
- Falta de calcio y vitamina D en la dieta.
- Falta de ejercicio físico.
- Las mujeres que han atravesado la menopausia tienen más probabilidad de tener esta enfermedad.

¿Quiénes corren riesgo de tener osteoporosis?

Cualquier persona puede tener osteoporosis, pero quienes tienen más probabilidades son:

- Las mujeres
- Las personas de constitución delgada y pequeña

- Otros miembros de la familia que han tenido muchas fracturas de huesos o una postura encorvada
- Las mujeres que entraron a la menopausia antes de los 45 años de edad
- Quienes tienen o han tenido un trastorno alimentario
- Las personas mayores de 50 años de edad
- Las personas que han usado ciertos medicamentos durante un período prolongado, como por ejemplo:
 - o Algunas hormonas
 - o Medicamentos para la epilepsia o las convulsiones
 - o Ciertos medicamentos para el asma, la artritis o el cáncer

¿Cómo puedo saber si tengo osteoporosis?

- Hay pruebas que usan rayos-X u ondas acústicas para medir la densidad ósea.
- Consulte a su médico sobre las pruebas que usted necesita.



Osteoporosis

¿Cómo puedo reducir las posibilidades de tener osteoporosis?

- Consuma suficiente calcio. Las mujeres menores de 50 años de edad necesitan como mínimo 1.000 mg de calcio al día. Las mujeres mayores de esa edad requieren al menos 1.200 mg de calcio.
- Consuma suficiente vitamina D. Las mujeres menores de 50 años de edad necesitan como mínimo 200 IU de vitamina D. Las mujeres mayores de esa edad requieren al menos 400 IU de vitamina D.
- Haga ejercicio físico a diario, como por ejemplo, caminar o andar en bicicleta.
- No fume.
- Si bebe alcohol, no tome más de un vaso por día.

¿Cuáles son los alimentos que contienen calcio?

- Productos lácteos con bajo contenido de materia grasa, tales como leche, queso y yogurt
- Verduras de hoja verde (col y hojas de nabo)
- Tofu
- Pescado enlatado (con espinas)
- Jugo de naranja, cereales y otros alimentos fortificados con calcio

¿Qué más puedo hacer?

- Consulte a su médico, personal de enfermería o farmacéutico sobre los medicamentos que puede tomar para fortalecer los huesos.
- Su médico tal vez le recomiende pastillas de calcio o de vitamina D.

FDA Office of Women's Health <http://www.fda.gov/womens>

Para obtener más información:

Oficina de Salud de la Mujer (OWH)

de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA)

<http://www.fda.gov/womens/healthinformation/osteoporosis.html>