



## ¿Qué es la osteoporosis?

La osteoporosis es una enfermedad que hace que los huesos se debiliten y se vuelvan más propensos a las fracturas. Las personas que tienen osteoporosis se rompen frecuentemente los huesos de la cadera, la columna y la muñeca.

### ¿Quién tiene osteoporosis?

En los Estados Unidos, 10 millones de personas tienen osteoporosis. Además de éstos, varios millones de personas tienen una densidad ósea baja (llamada osteopenia), lo que hace que corran el riesgo de tener osteoporosis y de fracturarse los huesos.

La osteoporosis puede surgir a cualquier edad, pero es más común entre las mujeres mayores de edad. En los Estados Unidos, el 80 por ciento de las personas que tienen osteoporosis son mujeres. La osteoporosis causa que una de cada dos mujeres mayor de 50 años y uno de cada cuatro hombres de la misma edad se rompa un hueso en algún momento de su vida.

### ¿Qué causa la osteoporosis?

Existen muchos factores de riesgo que pueden llevar a la pérdida de hueso y a la osteoporosis. Hay factores que usted no puede cambiar pero hay otros que sí puede cambiar.

Los factores de riesgo que usted no puede cambiar incluyen:

- El sexo. Las mujeres tienen osteoporosis con más frecuencia que los hombres.
- La edad. El riesgo de tener osteoporosis aumenta con la edad.
- El tamaño del cuerpo. Las mujeres delgadas y pequeñas tienen un riesgo mayor.
- La raza. Las mujeres blancas y de origen asiático corren un riesgo mayor. Las mujeres de raza negra y las de origen hispano/latino corren un riesgo menor.
- Los antecedentes familiares. La osteoporosis ocurre con frecuencia entre miembros de la misma familia. Si un miembro de su familia tiene osteoporosis o se rompe un hueso, existe una mayor probabilidad de que a usted también le ocurra.

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;  
1-800-624-2663 (gratis)  
Fax: 202-293-2356  
TTY: 202-466-4315  
Correo electrónico:  
NIAMSBoneinfo@mail.nih.gov  
www.niams.nih.gov/bone

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 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, la Oficina para la Salud de la Mujer del DHHS y el Instituto Nacional sobre el Envejecimiento.



## Otros factores de riesgo son:

- Las hormonas sexuales. En las mujeres, tener niveles bajos de estrógeno debido a la falta de menstruación o a la menopausia puede causar osteoporosis. En los hombres, los niveles bajos de testosterona pueden causar osteoporosis.
- La anorexia nerviosa. Este trastorno de la alimentación puede hacer que la persona desarrolle osteoporosis.
- El calcio y la vitamina D. Un régimen alimenticio bajo en calcio y en vitamina D hace que se tenga una mayor propensión a perder hueso.
- Los medicamentos. Algunos medicamentos aumentan el riesgo de tener osteoporosis.
- La actividad física. La falta de ejercicio o el guardar cama durante un periodo prolongado pueden hacer que se debiliten los huesos.
- El tabaco. Fumar es dañino para los huesos, el corazón y los pulmones.
- Las bebidas alcohólicas. Tomar bebidas alcohólicas en exceso puede causar pérdida de hueso y fracturas.

## ¿Puede prevenirse la osteoporosis?

Usted puede tomar varias medidas para mantener los huesos sanos. Para mantener los huesos fuertes y retrasar la pérdida de hueso:

- mantenga un régimen alimenticio rico en calcio y vitamina D,
- haga ejercicio físico,
- no tome bebidas alcohólicas en exceso ni fume.

## La nutrición

Tener un régimen alimenticio rico en calcio y vitamina D ayuda a que los huesos se mantengan fuertes. Muchas personas toman menos de la mitad del calcio que necesitan. Algunas fuentes buenas de calcio son:

- la leche baja en grasa, el yogur y el queso,
- los alimentos enriquecidos con calcio tales como el jugo de naranja, el cereal y el pan.

La vitamina D es fundamental para tener huesos fuertes. El cuerpo produce la vitamina D en la piel al exponerla al sol. Algunas personas reciben de la luz solar toda la vitamina D que necesitan. Otras necesitan tomar suplementos de vitamina D. El cuadro a continuación muestra la cantidad de calcio y de vitamina D que usted debe tomar diariamente.

### Cantidad de calcio y vitamina D que se necesita diariamente

Edad	Calcio	Vitamina D
0 a 6 meses	210 mg	200 UI
7 a 12 meses	270 mg	200 UI
1 a 3 años	500 mg	200 UI
4 a 8 años	800 mg	200 UI
9 a 18 años	1,300 mg	200 UI
19 a 50 años	1,000 mg	200 UI
51 a 70 años	1,200 mg	400 UI
Más de 70 años	1,200 mg	600 UI

### El ejercicio físico

El ejercicio físico ayuda a que los huesos se fortalezcan. Para aumentar el fortalecimiento de los huesos usted puede:

- caminar,
- hacer excursionismo,
- correr o trotar,
- subir escaleras,
- levantar pesas,
- jugar al tenis,
- bailar.

### Un estilo de vida saludable

Fumar es malo para los huesos y también lo es para el corazón y los pulmones. Además, las personas que toman bebidas alcohólicas en exceso están más propensas a perder hueso y a fracturárselos, porque no mantienen un buen régimen alimenticio y corren el riesgo de caerse.

### **¿Cuáles son los síntomas de la osteoporosis?**

A la osteoporosis se le conoce como “la enfermedad silenciosa” porque la pérdida de hueso ocurre sin dar señal alguna. Puede que usted no sepa que tiene osteoporosis hasta que se le rompa un hueso debido a un tirón, un tropiezo o una caída.

### **¿Cómo se diagnostica la osteoporosis?**

La prueba de la densidad mineral ósea (DXA) es la mejor manera de comprobar la salud de los huesos. Esta prueba puede:

- diagnosticar la osteoporosis,
- comprobar la resistencia de los huesos,
- determinar si el tratamiento que usted sigue está fortaleciéndole los huesos.

### **¿Cómo se trata la osteoporosis?**

El tratamiento para la osteoporosis incluye:

- una alimentación equilibrada rica en calcio y en vitamina D,
- un programa de ejercicio físico,
- un estilo de vida saludable,
- medicamentos, cuando sean necesarios.

### **¿Cómo puedo evitar caermé?**

Los hombres y las mujeres que tienen osteoporosis necesitan tener mucho cuidado de no caerse. Las caídas pueden causar fracturas de los huesos. Algunas de las razones por las cuales la gente se cae son:

- problemas con la vista,
- problemas con el equilibrio,
- algunas enfermedades que afectan el caminar,
- algunos tipos de medicamentos, tales como las pastillas para dormir.

Algunas recomendaciones para prevenir las caídas fuera de la casa son:

- usar un bastón o un andador,
- usar zapatos con suela de goma que no resbalen,
- caminar en la hierba cuando las aceras estén resbaladizas,
- en el invierno, poner sal o arena en las aceras congeladas.

Algunas recomendaciones para prevenir las caídas dentro de la casa son:

- mantener las habitaciones en orden, especialmente evite dejar cosas tiradas en el suelo,
- usar tapices de plástico o alfombrillas,
- usar zapatos de tacón bajo,
- no caminar en calcetines, medias ni zapatillas,
- asegurarse de que las alfombras tengan en el revés una superficie que impida que se deslicen, o si no sujetarlas al suelo,
- asegurarse de que las escaleras estén bien iluminadas y tengan pasamanos a ambos lados,
- instalar pasamanos en el baño cerca de la bañera, de la ducha y del inodoro,
- usar una alfombrilla de goma en la ducha o la bañera,
- mantener una linterna junto a la cama,
- usar una banqueta sólida que tenga pasamanos y peldaños anchos,
- instalar más luces en las habitaciones,
- comprar un teléfono inalámbrico que usted pueda llevar consigo para que no tenga que correr a responder el teléfono cuando suene, y también para usarlo en caso de caerse.

### **Para obtener más información acerca de la osteoporosis y otros problemas de salud relacionados, comuníquese con el:**

#### **Centro Nacional de Información sobre la Osteoporosis y las Enfermedades Óseas**

Institutos Nacionales de la Salud

2 AMS Circle

Bethesda, MD 20892-3676

Teléfono: 202-223-0344 ó 1-800-624-2663 (1-800-624-BONE) (gratis)

Teléfono TTY: 202-466-4315

Fax: 202-293-2356

Correo electrónico: NIAMSBoneinfo@mail.nih.gov

Sitio web: <http://www.niams.nih.gov/bone>

NIAMS apoya la investigación y la capacitación de científicos y otros profesionales de la salud que ofrecen tratamiento y ayudan a prevenir las enfermedades de los huesos, los músculos, las articulaciones o coyunturas y de la piel. De igual forma promueve el conocimiento sobre las causas de estas enfermedades y ofrece al público información relevante.