



WomensHealth.gov

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

Osteoporosis



Solía pensar que las mujeres no debíamos preocuparnos por los huesos frágiles hasta envejecer. ¡Estaba equivocada! Descubrí demasiado tarde que las mujeres de todas las

edades debemos tomar medidas para mantener nuestros huesos fuertes. Desafortunadamente millones de mujeres, al igual que yo, padecen o tienen riesgo de padecer de la osteoporosis. Algunos días tengo dificultades para hacer las cosas que deseo hacer sin que me ayuden. Sin embargo, sigo tratando de hacer lo que pueda para mantener mis huesos lo más fuerte posible. Me aseguro de consumir suficiente calcio y vitamina D, y trato de salir a caminar con mi vecina todas las mañanas. También hablé con mi médico acerca de tomar medicamentos que me ayuden.

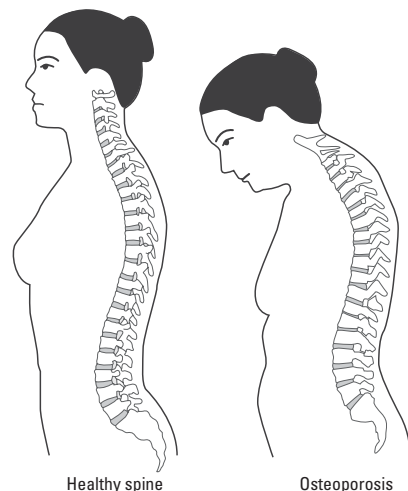
Q: ¿Qué es la osteoporosis?

A: La osteoporosis es una condición médica que significa que sus huesos están débiles, y es más probable que se sufra fracturas. Como no hay síntomas, ¡puede que no sepa que sus huesos se están debilitando hasta que se fracture uno!

Un hueso fracturado puede afectar significativamente la vida de una mujer. Puede causar incapacidad, dolor, y la pérdida de su independencia. Puede hacer más difícil llevar a cabo las actividades diarias, tales como caminar, sin que la ayuden. Esto puede dificultar la participación en actividades sociales. También puede causar dolor grave y deformidad de la espalda.

Q: ¿Qué huesos son afectados por la osteoporosis?

A: La osteoporosis puede afectar cualquiera de sus huesos, pero sucede más comúnmente en la cadera, la muñeca, y la espina dorsal, también llamada columna vertebral. Las vértebras son importantes porque estos huesos sustentan su cuerpo al pararse y sentarse derecha. Vea la siguiente ilustración.



Osteoporosis en las vértebras

La osteoporosis en las vértebras puede causar problemas graves para las mujeres. Una fractura en esta área ocurre como resultado de actividades cotidianas tales como subir las escaleras, levantar objetos o agacharse.

- Hombros encorvados
- Curvatura en la espalda
- Pérdida de estatura
- Dolor de espalda
- Postura encorvada
- Abdomen salido



WomensHealth.gov

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

Osteoporosis en las vértebras

La osteoporosis en las vértebras puede causar problemas graves para las mujeres. Una fractura en esta área ocurre como resultado de actividades cotidianas tales como subir las escaleras, levantar objetos o agacharse.

- * Hombros encorvados
- * Curvatura en la espalda
- * Pérdida de estatura
- * Dolor de espalda
- * Postura encorvada
- * Abdomen salido

¿Qué factores pueden hacer que tenga

una mayor probabilidad de padecer de la osteoporosis?

Algunos de los factores que pueden aumentar sus probabilidades de desarrollar la osteoporosis son:

- * ser mujer
- * tener un cuerpo pequeño y delgado (con un peso inferior a las 127 libras)
- * antecedentes familiares de osteoporosis
- * ser postmenopáusica o de edad avanzada
- * ser de raza caucásica o asiática, aunque las mujeres estadounidenses de origen africano y las hispanas también tienen un riesgo considerable de padecer de la enfermedad
- * la ausencia anormal de los períodos



WomensHealth.gov

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

menstruales, o un trastorno alimenticio tal como la anorexia nerviosa o la bulimia, que pueden hacer que los períodos cesen antes de la menopausia, y causar la pérdida de tejido óseo debido al exceso de ejercicio

- * niveles bajos de testosterona en los hombres

- * una dieta con bajo contenido de productos lácteos u otras fuentes de calcio y vitamina D

- * un estilo de vida inactivo

- * el uso a largo plazo de glucocorticoides (medicamentos que se recetan para el tratamiento de muchas enfermedades, incluyendo la artritis, el asma, y el lupus), medicamentos para las convulsiones, hormonas liberadoras de gonadotropina para el tratamiento de la endometriosis, antiácidos que contienen aluminio, ciertos tratamientos para el cáncer, y hormonas tiroideas en exceso.

- * fumar cigarrillos y consumir demasiado alcohol

¿Cómo puedo saber si tengo huesos débiles?

Existen pruebas que puede hacerse para determinar la fuerza de sus huesos, también llamada densidad ósea. Una de las pruebas es la absorciometría de rayos x de energía doble (DEXA, por sus siglas en inglés). Una DEXA toma radiografías de sus huesos. También existen otros tipos de pruebas de la fuerza de los huesos. Hable con su médico o enfermera sobre qué tipo de prueba es la mejor para usted.

Si tiene 65 años de edad o más, debería

hacerse una prueba de densidad ósea. Si tiene entre 60 y 64 años de edad, pesa menos de 154 libras, y no toma estrógeno, hágase una prueba de densidad ósea. No espere hasta los 65 años de edad, ya que tiene un mayor riesgo de sufrir fracturas.

¿Cómo puedo prevenir la debilidad en los huesos?

La mejor forma de prevenir la debilidad en los huesos es simple: desarrollar huesos fuertes desde el principio.

Sin importar qué edad tenga, nunca es demasiado tarde para comenzar! Desarrollar huesos fuertes durante la niñez y la adolescencia es la mejor defensa contra padecer de la osteoporosis más adelante. Desarrollar huesos fuertes a una edad temprana disminuirá los efectos del deterioro natural de los huesos que comienza alrededor de los 30 años de edad. A medida que su edad avanza, los huesos no desarrollan materia ósea nueva lo suficientemente rápido para contrarrestar su deterioro. Y luego de la menopausia, el deterioro óseo aumenta más rápidamente. Sin embargo, existen medidas que puede tomar para evitar que sus huesos se tornen débiles y quebradizos.

1. Consuma suficiente calcio todos los días.

Los huesos están hechos de calcio. La mejor forma de prevenir la osteoporosis es consumir suficiente calcio en su dieta. Necesita consumir suficiente calcio todos los días para tener huesos



WomensHealth.gov

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

fuertes a lo largo de su vida. Puede obtenerlo de los alimentos, o mediante pastillas de calcio disponibles en la farmacia. Hable con su médico o enfermera antes de tomar pastillas de calcio para ver qué tipo de pastillas es mejor para usted.

Aquí hay algunos alimentos que le ayudarán a obtener el calcio que necesita. Lea la etiqueta de los alimentos para obtener más información.

Esta es la cantidad de calcio que necesita por día:

Alimento

Edades

Porción

Miligramos por día

Miligramos

9-18

Porcentaje*

1300

Yogur simple, descremado (o de bajo contenido graso)

19-50

1 taza

1000

450

51 o más

45

1200

Queso americano

Las mujeres embarazadas o que están amamantando necesitan la misma cantidad de calcio que las demás mujeres de su misma edad.

2 onzas



WomensHealth.gov
 1-800-994-9662
 TDD: 1-888-220-5446

| | |
|--|---|
| 348 | 10 |
| 35 | |
| Leche (descremada o de bajo contenido graso) | *Porcentaje de la Cantidad Diaria le indica qué parte de la cantidad diaria recomendada de ese nutriente se encuentra en esa porción de alimento. |
| 1 taza | 2. Obtenga suficiente vitamina D todos los días. |
| 300 | También es importante obtener suficiente vitamina D, que le ayuda a su organismo a asimilar el calcio. Puede obtener vitamina D a través de la luz solar y de alimentos tales como la leche. Necesita entre 10 y 15 minutos de luz solar en las manos, los brazos y la cara, de dos a tres veces por semana, para obtener suficiente vitamina D. La cantidad de tiempo depende de qué tan sensible a la luz sea su piel, del uso de filtro solar, del tono de su piel, y de la contaminación ambiental. También puede obtener vitamina D al consumir alimentos o mediante pastillas de vitaminas. La vitamina D se mide en unidades internacionales (IU, por sus siglas en inglés). |
| 30 | |
| Jugo de naranja con calcio agregado | |
| 1 taza | |
| 300 | |
| 30 | |
| Brócoli, cocido o crudo | Aquí dice cuánta vitamina D necesita por día: |
| 1 taza | Edades |
| 90 | IU por día |

FREQUENTLY ASKED QUESTIONS



WomensHealth.gov
1-800-994-9662
TDD: 1-888-220-5446

| | |
|---|---|
| 19-50 | 3 1/2 onzas |
| 200 | 360 |
| 51-70 | 90 |
| 400 | Leche, descremada, de bajo contenido graso y entera, fortificada con vitamina D |
| 71 o más | |
| 600 | 1 taza |
| Aquí hay algunos alimentos que le ayudarán a obtener la vitamina D que necesita. Lea la etiqueta de los alimentos para obtener más información. | 98 |
| Alimento | 25 |
| | Huevo (la vitamina D está en la yema) |
| Porción | 1 entero |
| IU | 25 |
| Porcentaje | 6 |
| Salmón, cocido | Budín (hecho de polvo y leche fortificada con vitamina D) |



WomensHealth.gov

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

1/2 taza

50

10

Le leche pura es una buena fuente de vitamina D. La mayor parte de los yogures no lo es.

3. Mantenga una dieta saludable.

Otros nutrientes, tales como la vitamina A, la vitamina C, el magnesio y el zinc, tanto así como las proteínas, también ayudan a desarrollar huesos fuertes. La leche provee muchos de estos nutrientes, pero también puede obtenerlos consumiendo una dieta saludable, incluyendo alimentos que posean estos nutrientes. Algunos ejemplos son la carne magra, el pescado, las verduras de hoja verde y las naranjas.

4. Muévase.

Estar activa beneficia significativamente a sus huesos de las siguientes formas:

- * aminorando el paso del deterioro óseo

- * mejorando la fuerza muscular
- * mejorando su equilibrio

Haga actividad física que soporte su peso, en la que su cuerpo trabaja contra la gravedad. Hay muchas cosas que puede hacer: caminar, bailar, correr, subir las escaleras, jardín, yoga o tai chi, trotar, jugar al tenis, o levantar pesas. ¡Todo ayuda!

5. No fume.

Fumar aumenta el riesgo de que una mujer padezca de la osteoporosis. Daña sus huesos y disminuye la cantidad de estrógeno en su organismo. El estrógeno es una hormona producida por su organismo que puede ayudar a aminorar el paso del deterioro óseo.

6. Consuma alcohol en forma moderada.

Si bebe, no consuma más de un trago alcohólico por día. El alcohol puede dificultar el uso del calcio que su organismo obtiene.

7. Haga seguro su hogar.

Reduzca las probabilidades de caerse haciendo más seguro su hogar. Por ejemplo, use una alfombra de goma en la ducha o bañera. Mantenga sus pisos libres de obstáculos. Quite pequeñas alfombras que puedan hacerla tropezar. Asegúrese de tener asideros en la bañera o la ducha.



WomensHealth.gov

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

8. Considere tomar medicamentos para prevenir o tratar el deterioro óseo.

Hable con su médico o enfermera acerca de los riesgos y los beneficios de los medicamentos para el deterioro óseo.

¿Qué puedo hacer para que mi hija tenga huesos fuertes?

¡Eduque a su hija desde temprano! Las buenas decisiones para fomentar los huesos sanos deben comenzar en la niñez y convertirse en hábitos duraderos. Ayude a su hija a desarrollar huesos sanos. Huesos poderosos.

Chicas poderosas™ es una campaña nacional de educación que ayuda a que las jóvenes aumenten el calcio en su dieta. La campaña tiene un simpático sitio de Internet en

www.cdc.gov/powerfulbones. También hay un sitio para padres en

www.cdc.gov/powerfulbones/parents.

Este sitio les provee a los padres la información que necesitan para ayudar a sus hijas a desarrollar huesos fuertes durante el período crítico de desarrollo óseo: de los 9 a los 12 años de edad.

Los alimentos lácteos me hacen mal.

¿Cómo puedo obtener suficiente calcio?

Si usted tiene intolerancia a la lactosa, puede ser difícil obtener suficiente calcio. La intolerancia a la lactosa significa que el organismo no puede digerir fácilmente alimentos que contengan lactosa, o el azúcar que se encuentra en los productos lácteos como la leche. Algunos de los síntomas que puede padecer son gas, hinchazón,

retortijones estomacales, diarrea y náuseas. Puede comenzar a cualquier edad, pero suele comenzar a medida que envejecemos.

En los mercados de alimentos venden productos de bajo contenido de lactosa o sin lactosa. Existe una gran variedad, incluyendo leche, queso y helado. También puede tomar antes de comer, pastillas o líquidos especiales que se consiguen en el almacén o el mercado, y que ayudan a digerir los alimentos lácteos.

También puede consumir alimentos que tienen calcio agregado (fortificados), como algunos cereales y jugos de naranja. Considere también tomar pastillas de calcio, pero hable primero con su médico o enfermera para determinar cuál es la mejor para usted. Por favor preste atención: si tiene síntomas de intolerancia a la lactosa, consulte a su médico o enfermera. Estos síntomas pueden también deberse a una enfermedad diferente o más grave.

¿Padecen de la osteoporosis los hombres?

Antes de la década de los 90, creíamos que sólo las mujeres padecían osteoporosis. Ahora sabemos que los hombres también deben preocuparse sobre los huesos débiles. De hecho, uno de cada cuatro hombres de más de 50 años de edad sufrirá una fractura causada por la osteoporosis. Sin embargo, las mujeres siguen teniendo probabilidades cuatro veces mayores de desarrollar osteoporosis debido a la pérdida de estrógeno durante la



WomensHealth.gov

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

menopausia. El estrógeno evita o aminora el paso del deterioro óseo.

¿Qué es la osteoporosis relacionada con el embarazo?

Se cree que la osteoporosis relacionada con el embarazo es una condición poco común que por lo general ocurre durante el tercer trimestre de embarazo o después de dar a luz. Suele ocurrir durante el primer embarazo de una mujer, es temporal, y no sucede de nuevo. Las mujeres afectadas suelen quejarse de dolor de espalda, pierden estatura, y sufren fracturas vertebrales.

Hasta 1996, se sabía de 80 casos de esta condición. Los investigadores no saben si esta condición ocurrió debido al embarazo o por otros problemas de salud de la mujer.

Se están estudiando los factores que pueden causar esta condición, tales como factores genéticos o uso de esteroides. Aunque el suministro de calcio de una mujer embarazada se ve afectado, y el calcio abandona el organismo con más frecuencia debido a la orinación frecuente, otros cambios que ocurren durante el embarazo tales como el aumento del estrógeno y el aumento de peso, pueden mejorar la densidad ósea. Hay mucho por aprender en cuanto a cómo afecta el embarazo a la densidad ósea de una mujer.

¿Sufiré deterioro óseo mientras amamanto?

Aunque se puede perder densidad ósea durante el amamantamiento, esta

pérdida tiende a ser temporal. Varios estudios muestran que cuando las mujeres sufren deterioro óseo durante la lactancia, recuperan la densidad ósea total dentro de los seis meses posteriores a este período.

¿Cómo se trata la osteoporosis?

Tanto los cambios en el estilo de vida como el tratamiento médico son parte de un programa completo para prevenir futuras fracturas. Algunas opciones de tratamiento son una dieta rica en calcio, ejercicio diario, y terapia con medicamentos. La postura correcta y la prevención de las caídas pueden reducir las probabilidades de que se lesione.

Los siguientes medicamentos están aprobados para el tratamiento o la prevención de la osteoporosis:

★ Alendronato (Fosamax®). Este medicamento pertenece a la clase de drogas llamadas bifosfonatos, y está aprobado tanto para la prevención como para el tratamiento de la osteoporosis. Se utiliza para tratar el deterioro óseo debido al uso a largo plazo de medicamentos que causan osteoporosis, y también se utiliza para tratar la osteoporosis en los hombres. En la mujeres postmenopáusicas, se ha mostrado efectivo en la reducción del deterioro óseo, aumentando la densidad ósea en la columna vertebral y la cadera, y disminuyendo el riesgo de fracturas de las mismas.

★ Risedronato (Actonel®). Al igual que el Alendronato, este medicamento es también un bifosfonato, y está aprobado tanto para la prevención



WomensHealth.gov

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

como para el tratamiento de la osteoporosis, del deterioro óseo por el uso a largo plazo de los medicamentos que causan osteoporosis, y de la osteoporosis en los hombres. Se ha mostrado efectivo en aminorar el paso del deterioro óseo, aumentar la densidad ósea, y disminuir el riesgo de fracturas de la columna vertebral y otras fracturas.

★ Calcitonina (Miacalcin®). La calcitonina es una hormona que se produce naturalmente y que está involucrada en la regulación del calcio y en el metabolismo óseo. La calcitonina puede inyectarse o administrarse en forma de aerosol nasal. En las mujeres que se encuentran por lo menos cinco años más allá de la menopausia, aminora el paso del deterioro óseo y aumenta la densidad ósea en la columna vertebral. Las mujeres informan que también alivia el dolor relacionado con las fracturas.

★ Raloxifeno (Evista®). Este medicamento es un modulador selectivo del receptor estrogénico (SERM, por sus siglas en inglés) que posee muchas propiedades similares al estrógeno. Está aprobado para la prevención y el tratamiento de la osteoporosis, y puede prevenir el deterioro óseo en la columna vertebral, la cadera y otras partes del cuerpo. Los estudios han demostrado que puede reducir el índice de fracturas vertebrales de un 30 a un 50 por ciento.

★ Terapia de estrógeno (ET, por sus siglas en inglés), o terapia hormonal (HT, por sus siglas en inglés). Estos medicamentos, que han sido utilizados para tratar los síntomas de la menopausia, también se usan para prevenir el deterioro óseo. Sin

embargo, estudios recientes sugieren que esto puede no ser una buena opción para muchas mujeres. La Administración de Alimentos y Drogas (FDA, por sus siglas en inglés) ha hecho las siguientes recomendaciones para el uso de ET y HT:

★ Tome la menor dosis posible de ET o HT por el menor tiempo posible para manejar los síntomas de la menopausia.

★ Consulte acerca de usar otros medicamentos para la osteoporosis en vez de estos.

★ Hormona Paratiroidea o Teriparatida (Fortéo®). Este tipo de hormona paratiroidea está aprobada para el tratamiento de la osteoporosis en mujeres postmenopáusicas y en hombres que tienen un alto riesgo de fracturas. Promueve la formación de materia ósea nueva y aumenta la densidad ósea. Se ha mostrado que reduce las fracturas de columna vertebral, cadera, pie, costillas y muñeca en mujeres postmenopáusicas. En los hombres, puede reducir las fracturas de la columna vertebral. El paciente se lo administra a sí mismo en forma de inyecciones diarias por un período de hasta 24 meses.

Para más información...

Puede conseguir más información acerca de la osteoporosis contactando al Centro Nacional de Información Médica de la Mujer al 1-800-994-9662, o por medio de las siguientes organizaciones:

Centro Nacional de Recursos para la



WomensHealth.gov

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

Osteoporosis y las Enfermedades Óseas Vinculadas

Número de Teléfono: (800) 624-2663

Dirección de Internet:
<http://www.osteoporosis.org/>

Administración de Alimentos y Drogas

Número de Teléfono: (888) 463-6332

Dirección de Internet:
<http://www.fda.gov/>

Instituto Nacional para la Artritis y las Enfermedades Músculo-Esqueletales y de la Piel

Número de Teléfono: (301) 496-8188

Dirección de Internet:
<http://www.nih.gov/niams/>

Instituto Nacional para la Tercera Edad

Número de Teléfono: (800) 222-2225

Dirección de Internet:
<http://www.nih.gov/niha/>

Fundación Nacional para la Osteoporosis

Número de Teléfono: (877) 868-4520

Dirección de Internet:
<http://www.nof.org/>

Regresar al índice de preguntas frecuentes

Actualizado: Agosto de 2004



WomensHealth.gov

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

Para más información...

Puede conseguir más información acerca de la salud oral contactando al Centro Nacional de Información Médica de la Mujer (NWHIC) al 1-800-994-9662, o por medio de las siguientes organizaciones:

División de Salud Oral, NCCDPHP, CDC, OPHS, HHS
Número de Teléfono: (888) 232-3228
Dirección de Internet:
<http://www.cdc.gov/OralHealth/index.htm>

Instituto Nacional de Investigación Dental y Craneofacial (NIDR), NIH, HHS
Número de Teléfono: (301) 496-4261
Dirección de Internet:
<http://www.nidr.nih.gov>

Clearinghouse Nacional de Información sobre Salud Oral (NOHIC), NIDR, NIH, HHS
Número de Teléfono: (301) 402-7364
Dirección de Internet:
<http://www.nohic.nidcr.nih.gov>

Academia Americana de Odontología Pediátrica (AAPD)
Número de Teléfono: (312) 337-2169
Dirección de Internet:
<http://www.aapd.org>

Asociación Americana de Mujeres Dentistas (AAWD)
Número de Teléfono: (800) 920-2293
Dirección de Internet:
<http://www.womendentists.org>

Asociación Dental Americana (ADA)
Número de Teléfono: (800) 621-8099
Dirección de Internet: <http://www.ada.org>

Diciembre de 2004