



Osteoporosis

La osteoporosis es una enfermedad de los huesos que los debilita tanto que se fracturan con facilidad. La osteoporosis afecta mayormente a las mujeres mayores, pero la prevención comienza a temprana edad. - Independientemente de la edad, se pueden tomar medidas para aumentar la masa ósea y evitar la pérdida de hueso. - Las fracturas óseas debido a la osteoporosis traen graves problemas de salud y discapacidad en las mujeres mayores. -

P: ¿Quiénes pueden tener osteoporosis?

R: De los aproximadamente 10 millones de estadounidenses con osteoporosis, más de 8 millones (o el 80%) son mujeres.

La osteoporosis es más común en mujeres mayores. En los Estados Unidos, la osteoporosis afecta a una de cada cuatro mujeres de 65 años en adelante.

P: ¿Cuáles son los síntomas de la osteoporosis?

R: La osteoporosis es denominada una enfermedad “silenciosa”. Es posible no tener ningún síntoma de osteoporosis hasta la fractura de un hueso. Las fracturas más comunes son en la cadera, muñeca y columna vertebral (vértebras). Las vértebras sostienen el cuerpo y permiten que la persona pueda estar de pie o sentarse.

Las fracturas en las vértebras pueden hacer que la columna colapse y se encorve. Si esto ocurre, pueden aparecer algunos o todos estos síntomas:

- Hombros caídos
- Curvatura en la espalda
- Pérdida de altura
- Dolor de espalda
- Postura encorvada

P: ¿Cuál es la causa de la osteoporosis?

R: La osteoporosis es causada por la pérdida de hueso. En la mayoría de los casos, el motivo de la pérdida ósea es el nivel muy bajo de la hormona estrógeno. El estrógeno desempeña una función importante en la producción y el mantenimiento de los huesos.

La causa más común del bajo nivel de estrógeno es la menopausia. Después de la menopausia, los ovarios producen muy poco estrógeno. Algunas mujeres pierden hasta un 25% de masa ósea en los primeros 10 años posteriores a la menopausia.

Además, el riesgo de desarrollar osteoporosis es más elevado si no se fortalecieron los huesos al ser más joven. Las mujeres desarrollan el 90% de la masa ósea antes de los 18 años. Si algún trastorno alimenticio, deficiencia nutricional, falta de actividad física o problemas de salud de otra índole evitan el desarrollo de masa ósea a temprana edad, habrá menor masa ósea durante las últimas etapas de la vida.

P: ¿Cómo se diagnostica la osteoporosis?

R: El médico hará una prueba de densidad ósea para ver si los huesos son fuertes o débiles. Una prueba común es la absorciometría de rayos X de doble energía (DXA). La DXA es un tipo de radiografía ósea especial. La prueba usa niveles muy bajos de radiación.

El médico también puede usar otras herramientas para predecir el riesgo de tener baja densidad ósea o fracturas.

P: ¿Necesito hacerme una prueba de detección de osteoporosis?

R: El médico puede sugerir una prueba de densidad ósea para osteoporosis para las personas que:

- Tienen 65 años o más
- Son menores de 65 años pero tienen factores de riesgo de osteoporosis. Se recomienda la prueba de densidad ósea a las mujeres mayores con riesgo de fractura ósea igual o mayor que el de una mujer caucásica de 65 años o más sin otros factores de riesgo además de la edad. Pregúntele al médico o al personal de enfermería si necesita hacerse una prueba de densidad ósea antes de los 65 años.

P: ¿Cómo se trata la osteoporosis?

R: Si tiene osteoporosis, el médico puede recetarle medicamentos para evitar mayor pérdida ósea o incrementar la masa ósea. El médico también puede sugerir mayor ingesta de calcio y vitamina D, e incremento de la actividad física.

Estas medidas pueden prevenir las fracturas, especialmente en la cadera y la columna, que luego pueden producir dolor intenso y discapacidades.

P: ¿Cómo puedo prevenir la osteoporosis?

R: Puede tomar medidas para demorar la pérdida ósea natural que viene con la edad y prevenir el debilitamiento y la fragilidad ósea.

- Consumir la cantidad suficiente de calcio y vitamina D a diario.
- Hacer actividad física. Elegir actividades físicas en las que se deba soportar peso, como correr o bailar, para desarrollar y fortalecer los huesos.

- No fumar.
- Beber alcohol con moderación (las mujeres pueden ingerir como máximo una bebida al día). El exceso de alcohol puede dañar los huesos.
- Hablar con el médico para saber si es necesario tomar algún medicamento para prevenir la pérdida ósea.

P: ¿Debo tomar algún suplemento de calcio?

R: Lo mejor es obtener el calcio que el cuerpo necesita de los alimentos. Pero si no se obtiene la cantidad suficiente de los alimentos, es conveniente tomar suplementos de calcio.

Consultar con el médico o el personal de enfermería antes de tomar suplementos de calcio para saber cuál es el tipo de suplemento y la dosis que se necesita.

Para obtener más información...

acerca de la osteoporosis, llame a la línea de ayuda de la OWH al 800-994-9662 o comuníquese con las siguientes organizaciones:

Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés), HHS
888-463-6332 • www.fda.gov/AboutFDA/EnEspañol/

Instituto Nacional sobre el Envejecimiento (NIA, por sus siglas en inglés), NIH, HHS
301-496-1752 • www.nia.nih.gov/health/espanol/temas

NIH Osteoporosis and Related Bone Diseases National Resource Center, NIAMS, NIH, HHS
800-624-BONE • www.niams.nih.gov/health_info/bone

American Bone Health
888-266-3015 (Línea directa para salud ósea)
www.americanbonehealth.org

Fundación Nacional de Osteoporosis
800-231-4222 • www.nof.org

La Oficina para la Salud de la Mujer agradece las revisiones adicionales de:

- Personal del Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel
- Susan Randall, M.S.N., RN, FNP-BC, Directora Senior, Ciencia y Educación, Fundación Nacional de Osteoporosis

El material de esta página no tiene restricciones de derechos de autor, y se puede copiar, reproducir o duplicar sin autorización de la Oficina para la Salud de la Mujer en el Departamento de Salud y Servicios Humanos. Se agradece citar la fuente -

Última actualización de la página: 30 de agosto de 2017. -

Última revisión del contenido: 26 de octubre de 2016. -

 www.facebook.com/HHSOWH

 www.twitter.com/SaludDLaMujer

 www.youtube.com/WomensHealthgov

espanol.womenshealth.gov | 800-994-9662

