



<http://www.womenshealth.gov>

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

# Osteoporosis

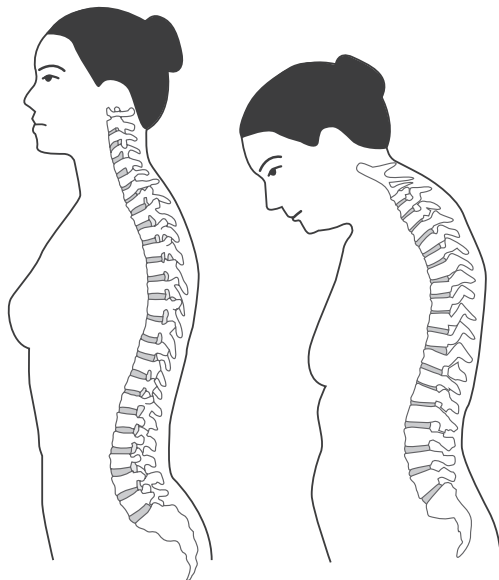


## La historia de Anna

Solía pensar que las mujeres no tenían que preocuparse por los huesos frágiles hasta que envejecieran.

¡Estaba equivocada! Me enteré demasiado tarde de que las

mujeres de todas las edades deben tomar medidas para mantener fuertes sus huesos. Lamentablemente, al igual que yo, millones de mujeres ya tienen osteoporosis o riesgo de desarrollarla. Algunos días me cuesta mucho hacer las cosas que deseo sin ayuda. Pero igual intento hacer lo que puedo para mantener mis huesos lo más fuertes posible. Me aseguro de tomar suficiente calcio y vitamina D y trato de caminar con mi vecina por las mañanas. También hablé con mi médico acerca de tomar medicamentos que me ayuden.



página 1

## PREGUNTAS FRECUENTES

**P: ¿Qué es la osteoporosis?**

**R:** La osteoporosis es una enfermedad de los huesos. Las personas con osteoporosis tienen huesos débiles que se quiebran con facilidad. Una fractura puede afectar mucho su vida. Puede provocar dolor intenso y discapacidad. Puede dificultar la realización de tareas cotidianas sin ayuda, como caminar.

**P: ¿Qué huesos afecta la osteoporosis?**

**R:** 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



<http://www.womenshealth.gov>

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

**P: ¿Qué aumenta las probabilidades de tener osteoporosis?**

**R:** Existen varios factores de riesgo que aumentan las probabilidades de desarrollar osteoporosis. Algunos de estos factores son cosas que usted puede controlar y otros no.

**Factores que usted no puede controlar:**

- Ser mujer
- Tener un cuerpo pequeño y delgado (menos de 127 libras)
- Tener antecedentes familiares de osteoporosis
- Ser mayor de 65 años
- Ser blanca o asiática, aunque las afroamericanas y las hispanas/latinas también tienen riesgo
- No tener períodos menstruales (si debería tenerlos)
- Tener anorexia nerviosa
- Uso a largo plazo de ciertos medicamentos como:
  - o Glucocorticoides: medicamentos utilizados para tratar numerosas enfermedades, como artritis, asma y lupus
  - o Algunos medicamentos anticonvulsivantes
  - o Hormona liberadora de gonadotropina: utilizada para tratar la endometriosis
  - o Antiácidos con aluminio: el aluminio bloquea la absorción de calcio
  - o Algunos tratamientos contra el cáncer
  - o Exceso de reemplazo de hormona tiroidea.

**Factores que usted sí puede controlar:**

- Tabaquismo
- Tomar demasiado alcohol. Los expertos recomiendan no más de 1 copa al día para las mujeres.
- Una dieta con bajo contenido de productos lácteos u otras fuentes de calcio y vitamina D
- No hacer suficiente ejercicio

También es posible que desarrolle síntomas que son signos de advertencia de la osteoporosis. Si presenta lo siguiente, pregunte a su médico si necesita hacerse pruebas o recibir tratamiento:

- Pérdida de estatura, con una postura caída o encorvada, o aparición súbita de dolor de espalda sin explicación.
- Es mayor de 45 años o posmenopáusica y se quiebra un hueso.

**P: ¿Cómo puedo saber si tengo huesos débiles?**

**R:** Existen pruebas que puede hacerse para conocer la densidad ósea. Esto se relaciona con la fuerza o la fragilidad de los huesos. Una de las pruebas se llama absorciometría de energía dual por rayos X (dual-energy X-ray absorptiometry, DXA). Una DXA toma radiografías de los huesos. Consulte a su médico o enfermera acerca de esto.

**P: ¿Cuándo debería hacerme una prueba de densidad ósea?**

**R:** Si tiene 65 años de edad o más, debe hacerse una prueba de densidad ósea. También deben hacerse el estudio las mujeres de 60 a 64 años que tengan factores de riesgo de osteoporosis y las mujeres mayores de 45 años que hayan



<http://www.womenshealth.gov>

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

tenido una fractura. Si usted tiene entre 40 y 60 años, debe analizar los factores de riesgo y la realización del estudio con su médico o enfermera.

**P: ¿Cómo puedo prevenir la debilidad ósea?**

**R:** La mejor manera de prevenir la debilidad ósea es esforzarse por desarrollar huesos fuertes. No importa qué edad tenga, nunca es demasiado tarde para empezar. Desarrollar huesos fuertes durante la niñez y la adolescencia es una de las mejores maneras de evitar la osteoporosis más adelante. A medida que envejecemos, los huesos no se regeneran lo suficientemente rápido como para equiparar la pérdida ósea. Y después de la menopausia, la pérdida ósea es más rápida. Pero se pueden tomar medidas para que la pérdida ósea natural del envejecimiento sea más lenta y para impedir que los huesos se debiliten y se tornen quebradizos.

**1. Consuma suficiente calcio todos los días.**

Los huesos contienen mucho calcio. Es importante obtener suficiente calcio en su dieta. Puede obtener calcio de los alimentos y/o de comprimidos de calcio, que puede adquirir en tiendas o farmacias. Sin duda, obtener el calcio de los alimentos es mejor, ya que los alimentos aportan otros nutrientes que nos mantienen sanos. Consulte a su médico o enfermera antes de tomar calcio en comprimidos para saber qué tipo es mejor para usted. Tomar más comprimidos de calcio que los recomendados no mejora la salud ósea. Entonces, intente alcanzar estas metas a través de una combinación de alimentos y suplementos.

Ésta es la cantidad de calcio que necesita por día.

## PREGUNTAS FRECUENTES

### Requerimientos diarios de calcio

Edades	Miligramos por día
9-18	1300
19-50	1000
51 y mayores	1200

Las mujeres embarazadas o que amamantan necesitan la misma cantidad de calcio que otras mujeres de la misma edad.

Éstos son algunos alimentos que ayudan a obtener el calcio necesario. Lea las etiquetas de los productos para obtener más información.

### Alimentos que contienen calcio

Alimento	Porción	Miligramos
Yogur descremado solo	1 taza	452
Leche (descremada)	1 taza	306
Leche (semidescremada con 1% de grasa)	1 taza	290
Tofu con calcio agregado	1/2 taza	253
Espinaca congelada	1/2 taza	146
Frijoles blancos enlatados	1/2 taza	106

Las cantidades de calcio de estos alimentos están tomados de la guía del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos *Dietary Guidelines for Americans* (Directrices alimentarias para los estadounidenses).



<http://www.womenshealth.gov>

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

## 2. Obtenga suficiente vitamina D todos los días.

También es importante obtener suficiente vitamina D, que ayuda al cuerpo a absorber el calcio de los alimentos. La vitamina D se produce en la piel cuando está expuesta a la luz solar. Es necesario exponer las manos, los brazos y el rostro a la luz solar entre 10 y 15 minutos de dos a tres veces por semana para producir suficiente vitamina D. La cantidad de tiempo depende de cuán sensible sea la piel a la luz. También depende del uso de pantalla solar, el color de la piel y el nivel de contaminación del aire. Asimismo, es posible obtener suficiente vitamina D de los alimentos, como la leche, o tomando vitaminas en comprimidos. La vitamina D que se obtiene de la dieta por medio de los alimentos o mediante comprimidos se mide en unidades internacionales (international units, IU). Verifique la cantidad de IU en el frasco de comprimidos o en la etiqueta del alimento.

Ésta es la cantidad de vitamina D que necesita por día:

### Requerimientos diarios de vitamina D

Edades	IU por día
19-50	200
51-70	400
71+	600

Los estudios actuales sugieren que muchas personas de todas las edades no reciben suficiente vitamina D. Algunos expertos consideran que para una buena salud, las dosis diarias de vitamina D deberían ser más altas. Su médico puede ayudarla a preparar un plan para obtener suficiente vitamina D. Aunque es difícil obtener suficiente vitamina D de los alimentos, éstos son algunos que pueden ayudar. Lea las etiquetas de los productos para obtener más información.

Aquí hay algunos alimentos que le

ayudarán a obtener la vitamina D que necesita. Lea la etiqueta de los alimentos para obtener más información.

### Alimentos que contienen vitamina D

Edades	Porción	IU
Salmón, cocido	3 1/2 onzas	360
Leche fortificada con vitamina D	1 taza	98
Huevo (la vitamina D está en la yema)	1 entero	20

Los datos de alimentos y recuentos de IU pertenecen a la Oficina de Suplementos Dietarios de los Institutos Nacionales de Salud (National Institutes of Health Office on Dietary Supplements). La leche blanca es una buena fuente de vitamina D; la mayoría de los yogures no lo son.

### 3. Lleve una dieta saludable.

Otros nutrientes (como vitamina K, vitamina C, magnesio y cinc, además de las proteínas) también ayudan a desarrollar huesos fuertes. La leche contiene muchos de esos nutrientes. También se encuentran en alimentos como la carne magra, el pescado, las hortalizas de hojas verdes y las naranjas.

### 4. Manténgase en movimiento.

La actividad ayuda a los huesos al:

- Hacer más lenta la pérdida ósea
- Mejorar la fuerza muscular
- Ayudar al equilibrio

Realice actividad física con carga de peso, esto es, cualquier actividad en la que el cuerpo trabaja contra la gravedad. Hay muchas cosas que puede hacer:

- Caminar
- Bailar
- Correr
- Subir escalas



<http://www.womenshealth.gov>

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

- Hacer jardinería
- Trotar
- Hacer caminatas
- Jugar al tenis
- Levantar pesas
- Yoga
- Tai chi

**5. No fume.**

El tabaquismo aumenta las probabilidades de sufrir osteoporosis. Daña los huesos y disminuye la cantidad de estrógeno del cuerpo. El estrógeno es una hormona producida por el cuerpo que puede ayudar a hacer más lenta la pérdida ósea.

**6. Beba alcohol con moderación.**

Si bebe, no beba más de una copa de alcohol por día. El alcohol puede hacer que al cuerpo le cueste más usar el calcio que usted consume. Y otra cosa importante es que beber demasiado de una sola vez puede afectar el equilibrio y provocar caídas.

**7. Haga de su casa un lugar seguro.**

Reduzca las probabilidades de caerse mejorando la seguridad de su casa. Use una alfombrilla de goma para baño en la ducha o en la tina. No deje cosas en el piso. Retire los tapetes que puedan hacerla tropezar. Asegúrese de contar con barras de sostén en la bañera o la ducha.

**8. Considere el uso de medicamentos para prevenir o tratar la pérdida ósea.**

Hable con su médico o enfermera acerca de los riesgos y los beneficios de los medicamentos para la pérdida ósea.

**P: ¿Cómo puedo ayudar a mi hija a tener huesos fuertes?**

**R:** Actúe ahora para ayudarla a desarrollar

huesos fuertes que le duren toda la vida. Las niñas y jóvenes de entre 9 y 18 años están en la edad crítica para el desarrollo de los huesos. Best Bones Forever!<sup>TM</sup> (<http://www.bestbonesforever.gov>) es una iniciativa nacional de educación para alentar a las niñas de 9 a 14 años a comer más alimentos con calcio y vitamina D y a realizar más actividad física. Hay un sitio web disponible para los padres en inglés (<http://www.bestbonesforever.gov/parents>). Este sitio brinda a los padres las herramientas y la información que necesitan para ayudar a sus hijas a desarrollar huesos fuertes durante la ventana crítica de crecimiento óseo: entre los 9 y 18 años de edad.

**P: Los lácteos me caen mal. ¿Cómo puedo obtener suficiente calcio?**

**R:** Si usted tiene intolerancia a la lactosa, puede ser difícil obtener suficiente calcio. La lactosa es el azúcar que se encuentra en los productos lácteos, como la leche. La intolerancia a la lactosa significa que a su cuerpo le cuesta digerir alimentos que contienen lactosa. Es posible que tenga síntomas como gases, hinchazón, retortijones, diarrea y náuseas. La intolerancia a la lactosa puede comenzar a cualquier edad, pero a menudo empieza cuando uno se hace mayor.

Las tiendas de alimentos venden productos con bajo contenido de lactosa y libres de lactosa. Existe una gran variedad, que incluye leche, queso y helados. También puede tomar comprimidos o líquidos antes de comer lácteos que la ayudarán a digerirlos. Estos comprimidos se compran en la tienda o en la farmacia.

Algunos alimentos tienen calcio agregado, como ciertos cereales y el jugo de naranja. También puede tomar calcio en comprimidos. Hable primero



<http://www.womenshealth.gov>

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

con su médico o enfermera para ver qué es lo mejor para usted.

Nota: si tiene síntomas de intolerancia a la lactosa, consulte a su médico o enfermera. Estos síntomas también podrían ser de una enfermedad distinta y más grave.

**P: ¿Tienen los hombres osteoporosis?**

**R:** Sí. En los EE. UU., más de dos millones de hombres tienen osteoporosis. Los hombres mayores de 50 años tienen un riesgo mayor. Por eso, preste atención a los hombres de su vida, especialmente si tienen más de 70 años o se han quebrado huesos.

**P: ¿Cómo afectará a mis huesos el embarazo?**

**R:** Para desarrollar huesos fuertes, un bebé necesita mucho calcio. El bebé obtiene el calcio a partir de lo que usted come (o de los suplementos que toma). En algunos casos, si una mujer embarazada no consume suficiente calcio, podría perder un poco del que tiene en sus huesos; esto los hace menos fuertes. Por ende, las embarazadas deben asegurarse de recibir las cantidades recomendadas de calcio y vitamina D. Hable con su médico para saber cuánto calcio debe recibir.

**P: ¿Tendré pérdida ósea durante la lactancia?**

**R:** Si bien es posible perder densidad ósea durante la lactancia, esta pérdida tiende a ser temporaria. Varios estudios han demostrado que cuando las mujeres tienen pérdida ósea durante la lactancia, recuperan la densidad ósea completa en los seis meses posteriores al destete.

## PREGUNTAS FRECUENTES

**P: ¿Cómo se trata la osteoporosis?**

**R:** Si tiene osteoporosis, es posible que tenga que hacer algunos cambios en el estilo de vida y también tomar medicamentos para prevenir las fracturas futuras. Una dieta con un alto contenido de calcio, hacer ejercicio diario y la terapia farmacológica son opciones de tratamiento.

Estos distintos tipos de fármacos están aprobados para el tratamiento o la prevención de la osteoporosis:

- **Bifosfonatos:** los bifosfonatos están aprobados para la prevención y el tratamiento de la osteoporosis posmenopáusica. Los fármacos de este grupo también pueden tratar la pérdida ósea y, en algunos casos, ayudar a desarrollar masa ósea.
- **SERM:** una clase de fármacos denominada agonistas/antagonistas del estrógeno, conocidos también como moduladores selectivos de los receptores de estrógeno (selective estrogen receptor modulators, SERM) está aprobada para la prevención y el tratamiento de la osteoporosis posmenopáusica. Ayudan a hacer más lenta la pérdida ósea.
- **Calcitonina:** la calcitonina es una hormona natural que ayuda a hacer más lenta la pérdida ósea.
- **Terapia hormonal para la menopausia** (Menopausal Hormone Therapy, MHT): estos fármacos, que se utilizan para tratar los síntomas de la menopausia, también se usan para prevenir la pérdida ósea. Pero estudios recientes sugieren que ésta quizás no sea una buena opción para muchas mujeres. La Administración de Drogas y Alimentos (Food and Drug Administration, FDA) ha realizado las



<http://www.womenshealth.gov>

**1-800-994-9662**

**TDD: 1-888-220-5446**

siguientes recomendaciones para la MHT:

- o Tomar la dosis más baja posible de MHT durante el tiempo más corto posible para alcanzar las metas del tratamiento.
- o Consulte acerca de otros medicamentos para la osteoporosis.

- **Hormona paratiroidea o teriparatida:** la teriparatida es una forma inyectable de la hormona paratiroidea humana. Ayuda al cuerpo a desarrollar hueso nuevo a un ritmo más rápido que el de la descomposición del hueso viejo.

Su médico puede decirle qué tratamientos serían mejores para su caso. ■



<http://www.womenshealth.gov>

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

## *Para obtener más información*

Para obtener más información acerca de la osteoporosis llame a [womenshealth.gov](http://womenshealth.gov) al 1-800-994-9662 o comuníquese con las siguientes entidades:

**NIH Osteoporosis and Related Bone Diseases — National Resource Center (Centro Nacional de Recursos - Osteoporosis y Enfermedades Óseas Relacionadas del NIH)**

Número telefónico: 1-800-624-2663 EN/SP  
Dirección en Internet: [http://www.niams.nih.gov/Health\\_Info/bone/default.asp](http://www.niams.nih.gov/Health_Info/bone/default.asp)

**National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases (Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel)**

Número telefónico: 877-226-4267 (EN/SP)  
Dirección en Internet: <http://www.niams.nih.gov>

**National Institute on Aging (Instituto Nacional para la Tercera Edad)**

Número telefónico: 800-222-2225 (EN/SP)  
Dirección en Internet: <http://www.nia.nih.gov>

**National Osteoporosis Foundation (Fundación Nacional de Osteoporosis)**

Número telefónico: 1-800-231-4222 (EN/SP)  
Dirección en Internet: <http://www.nof.org>

La versión en inglés (<http://www.womenshealth.gov/faq/osteoporosis.cfm>) a estas respuestas a preguntas frecuentes fueron revisadas por:

Joan A. McGowan, Ph.D.

Directora, División de Enfermedades Musculoesqueléticas

Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel de los Institutos Nacionales de Salud (National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases National Institutes of Health)

Todo el material contenido en las Preguntas frecuentes carece de restricciones de derechos de autor, y puede copiarse, reproducirse o duplicarse sin permiso del Departamento de Salud y Servicios Humanos, Oficina para la Salud de la Mujer. Se agradecerá citar la fuente.

Contenido revisado el 18 de mayo de 2010.