



<http://www.womenshealth.gov>

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

# Osteoporosis

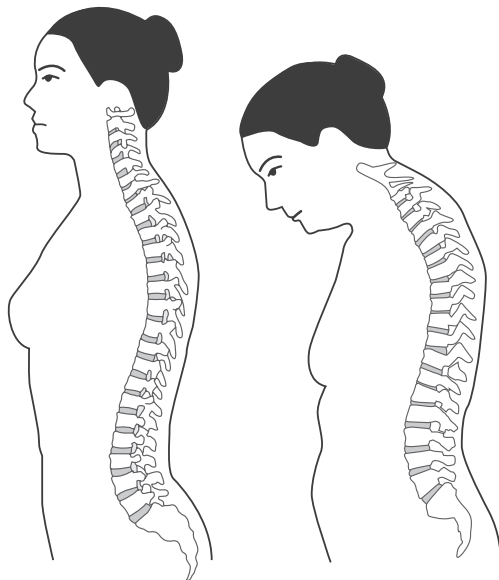


## La historia de Anna

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)*.









