KRAMES
PATIENT EDUCATION

Osteoporosis y pérdida de masa ósea

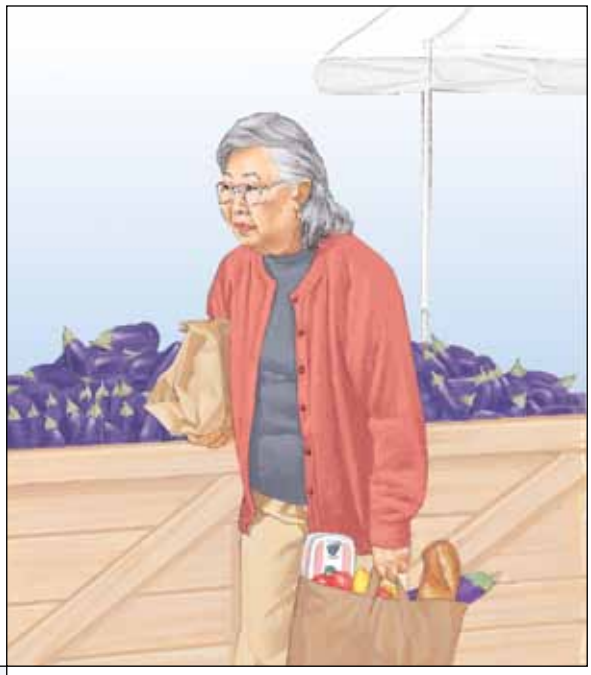
Diagnóstico y tratamiento

Toda una vida de salud de los huesos

Cada año, a millones de hombres y mujeres se les diagnostica pérdida ósea. Esta condición puede conducir a la **osteoporosis,** una enfermedad que debilita los huesos. Huesos debilitados son más propensos a la **fractura** (rotura). Pero la osteoporosis no tiene que ser un hecho de vida. Con los medicamentos, la dieta y el ejercicio, puede trabajar hacia toda una vida de huesos sanos.

La pérdida ósea afecta su vida

La pérdida de hueso cambia su cuerpo y su vida. Debilita el esqueleto, que usted necesita de soporte. También aumenta su riesgo de fractura. Una fractura vertebral puede causar dolor severo en la espalda, deformidad y pérdida de estatura. Esto puede causar problemas con el movimiento y la respiración. Romperse la cadera puede ser incluso más grave. Una fractura de cadera puede limitar su capacidad de caminar y cuidar de usted mismo. Después de una fractura de cadera, las personas mayores a menudo requieren atención a largo plazo. Muchos ingresan en hogares para ancianos.



Usted puede tomar medidas ahora

La osteoporosis es una enfermedad grave, pero puede prevenirse y tratarse. Nunca se es demasiado joven o demasiado viejo para empezar a cuidar de sus huesos. Usted y su proveedor de atención médica pueden tomar medidas ahora para proteger la salud de los huesos. Empiece por informarse sobre sus riesgos para el desarrollo de osteoporosis.

Conociendo sus riesgos

La osteoporosis puede afectar tanto a hombres como a mujeres. Es por ese motivo que todos necesitan cuidar de sus huesos. Algunas características, llamadas **factores de riesgo,** hacen que la pérdida ósea sea más probable. Encuentre sus factores de riesgo a continuación. Cuantos más factores de riesgo tenga, más necesita empezar a proteger sus huesos.

Los riesgos que podría tener

- **¿Es usted una mujer? ¿Es post menopáusica?** La mayoría de las personas con osteoporosis son mujeres. Las que han pasado la menopausia tienen mayor riesgo.
- **¿Su madre o padre tiene pérdida ósea o fracturas?** La osteoporosis puede ser hereditaria.
- **¿Es caucásico o asiático?** La osteoporosis afecta a todas las personas, pero mayormente a los caucásicos y asiáticos.
- **¿Es usted un hombre de más de 65 años de edad?** Los hombres también pierden masa ósea, especialmente a medida que envejecen.
- **¿Usa determinados medicamentos?** El uso prolongado de algunos medicamentos, incluidos corticosteroides y anticonvulsivos, puede aumentar el riesgo.
- **¿Su tipo de cuerpo es delgado, pequeño o chico?** Las personas con estos tipos de cuerpo tienen menos hueso, así que están en mayor riesgo.

Riesgos que puede contrarrestar

- **¿Eres una mujer con deficiencia de estrógenos?** La menopausia precoz (antes de los 45 años de edad) y la extirpación quirúrgica de los ovarios puede reducir los niveles de estrógeno. Si el estrógeno no se reemplaza, se pierde más hueso.
- **¿Su dieta es baja en calcio? ¿Lo era cuando era pequeño?** Una dieta baja en calcio, ya sea en el pasado o en el presente, aumenta riesgo de pérdida ósea.
- **¿Evita hacer ejercicio?** Los huesos, así como los músculos, se debilitan sin hacer ejercicio.
- **¿Es usted un gran fumador? ¿Lo fue en el pasado?** Fumar disminuye la capacidad del cuerpo para producir hueso.
- **¿Bebe mucho alcohol? ¿Lo hizo en el pasado?** El alcohol también disminuye la capacidad del cuerpo para producir hueso.
- **¿Usted bebe mucho café, refrescos u otras bebidas con cafeína?** Demasiada la cafeína puede evitar que los huesos obtengan el suficiente calcio.

Cómo seguir adelante

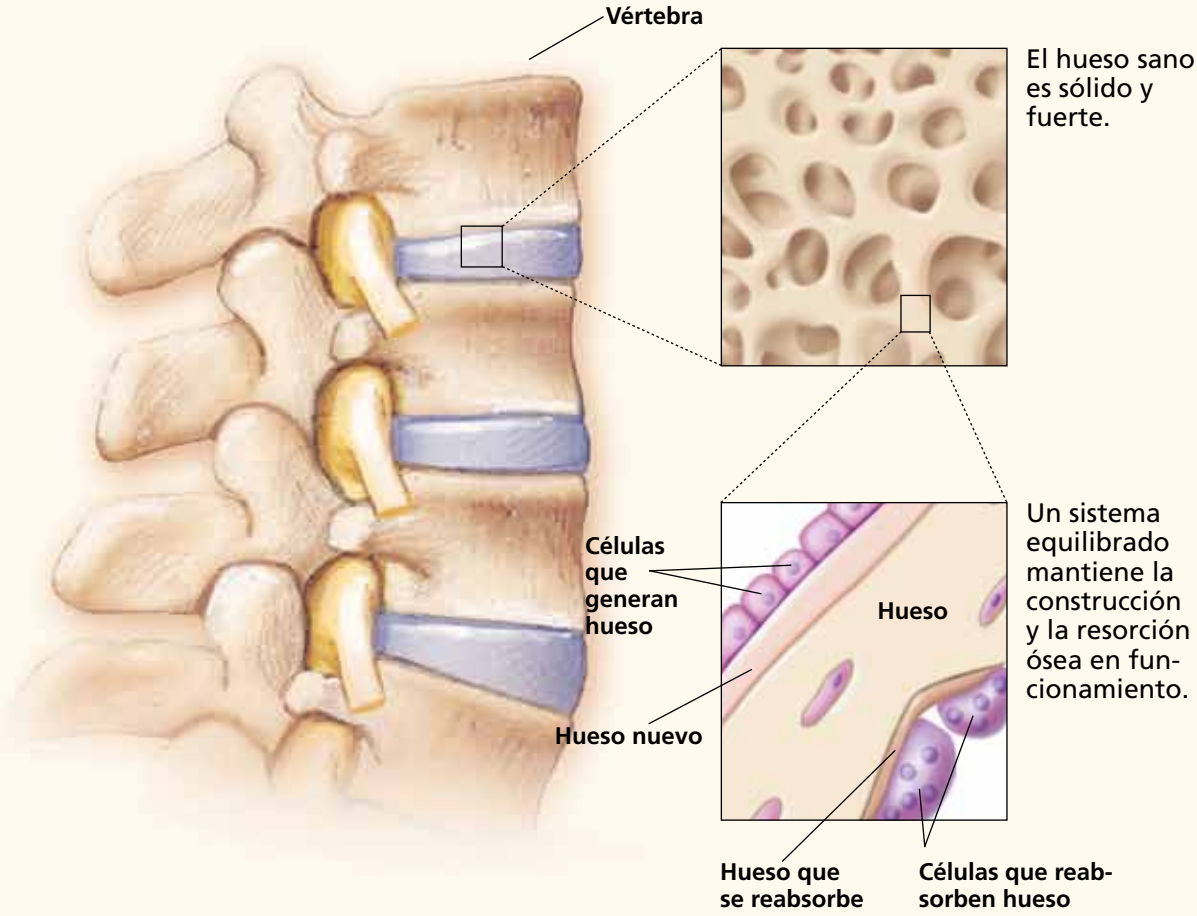
Ahora que conoce sus riesgos. El siguiente paso es proteger su salud ósea al disminuir sus factores de riesgo. No hay una respuesta o cura única para la osteoporosis. En cambio, un plan de tratamiento completo incluye medicamentos, dieta y ejercicio. Su proveedor de atención médica le puede ayudar a empezar.

El hueso es un Tejigo vivo

Sus huesos están vivos y siempre cambian. Mantener los huesos bien alimentados y hacer ejercicio les ayuda a mantenerse fuertes y capaces de proporcionar soporte. El cuerpo tiene un sistema natural para el mantenimiento de los huesos. La comprensión de este sistema puede ayudarle a aprender a mantener sus huesos.

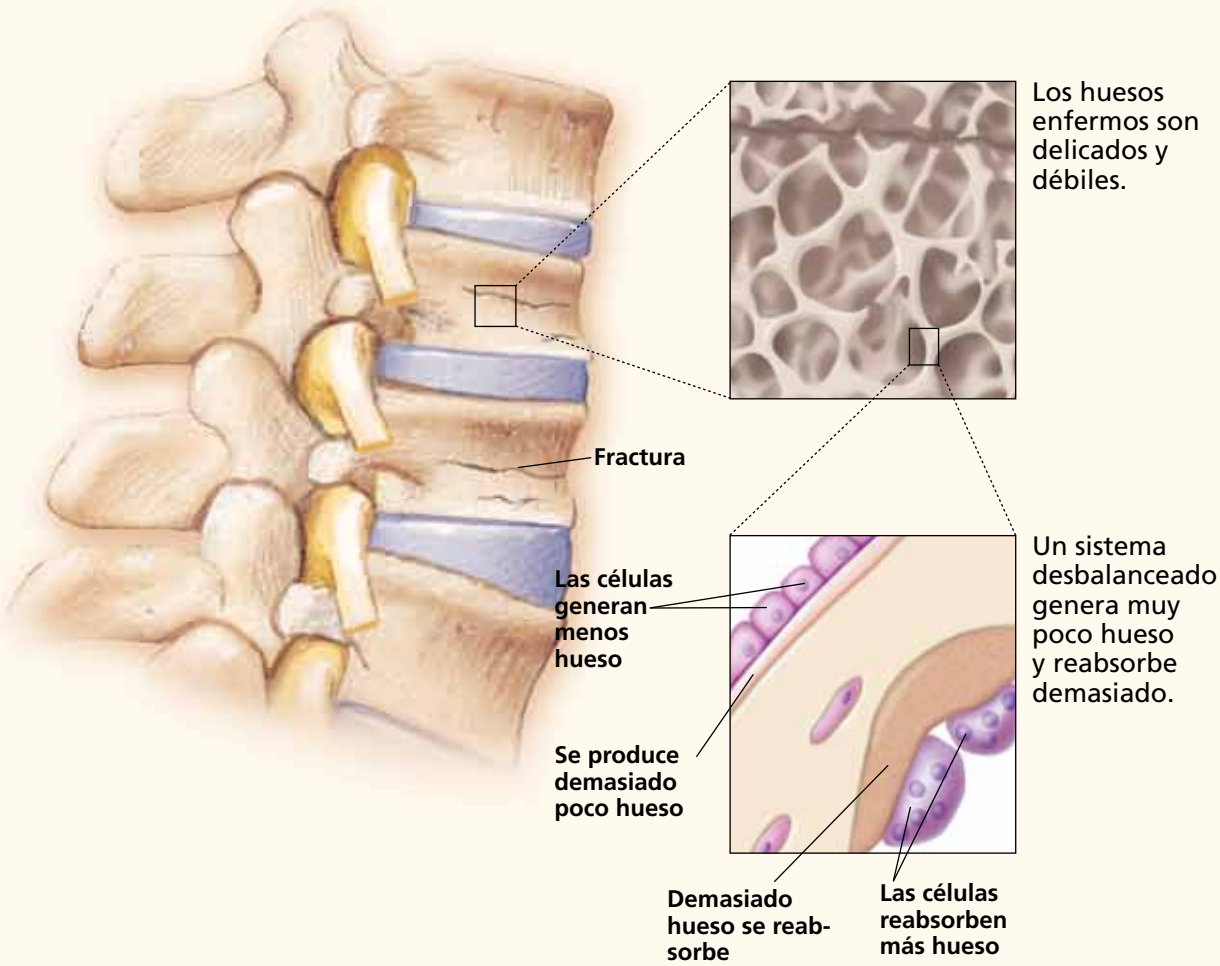
Un sistema equilibrado soporta el cuerpo

El cuerpo siempre está haciendo y perdiendo **(reabsorbiendo)** hueso. Este proceso se denomina remodelación. **Las células que generan hueso** forman nuevo hueso con calcio y otros minerales. Estos minerales provienen de los alimentos que usted come. **Las células que reabsorben hueso** desintegran el hueso. Hacen esto para que los minerales se puedan usar para reparar una lesión o producir hueso nuevo. Cuando este sistema de generación de hueso está en equilibrio, se construye y se reabsorbe la misma cantidad de hueso. De esta manera, los huesos se mantienen fuertes y son capaces de soportar el cuerpo.



Un sistema desequilibrado no puede ofrecer soporte

Los cambios en los niveles hormonales, la actividad, medicamentos o dieta pueden afectar el sistema generador de hueso. Cuando el sistema se desequilibra, la cantidad de pérdida ósea es mayor que la cantidad de hueso que se genera. Esto puede causar **osteopenia** (cuando el hueso comienza a ser menos denso). Si se deja sin tratar, la pérdida ósea empeora, lo que lleva a la osteoporosis. Los huesos débiles no pueden soportar el cuerpo. De hecho, se pueden fracturar sólo por el peso de su cuerpo. Esto sucede a menudo en las **vértebras** (huesos de la columna). Cuando las vértebras se se fractura, partes de la columna vertebral se comprimen. Esto hace que la espalda se doble o forme una joroba.



Los huesos cambian con el tiempo

Las células de los huesos que tiene hoy en día no son con los que nació. Los huesos están siempre cambiando. Es por eso que puede tener un impacto en la salud de sus huesos, sin importar su edad. Tenga en cuenta: la cantidad total de hueso en su cuerpo es su **masa ósea.** El objetivo es mantener la masa ósea elevada.

Niñez

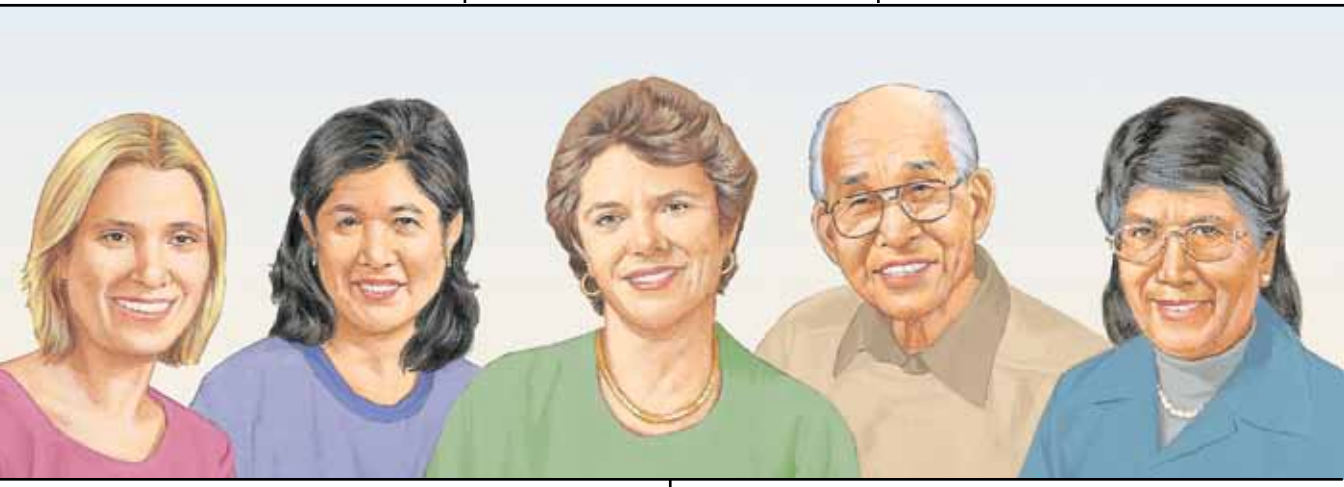
El cuerpo genera la mayor parte de hueso durante estos años. Los niños y niñas necesitan alimentos ricos en calcio. También necesitan mucho ejercicio. En conjunto, una dieta adecuada y ejercicio ayudan a los huesos a crecer fuertes y sanos.

La edad adulta joven hasta los 30 años.

Durante la edad adulta, los huesos llegan su capacidad de mayor fuerza. Esto se denomina **masa ósea pico.** Los mismos hábitos que el generaron hueso en la infancia ayudan a mantener los huesos sanos ahora.

Desde los 30 años de edad a la menopausia

Cerca de los 30 años de edad el cuerpo comienza a producir menos hueso. Sin embargo, usted puede ayudar a reducir la tasa de pérdida ósea. Con el ejercicio frecuente y consumiendo suficiente calcio, el cuerpo puede mantener la masa ósea.

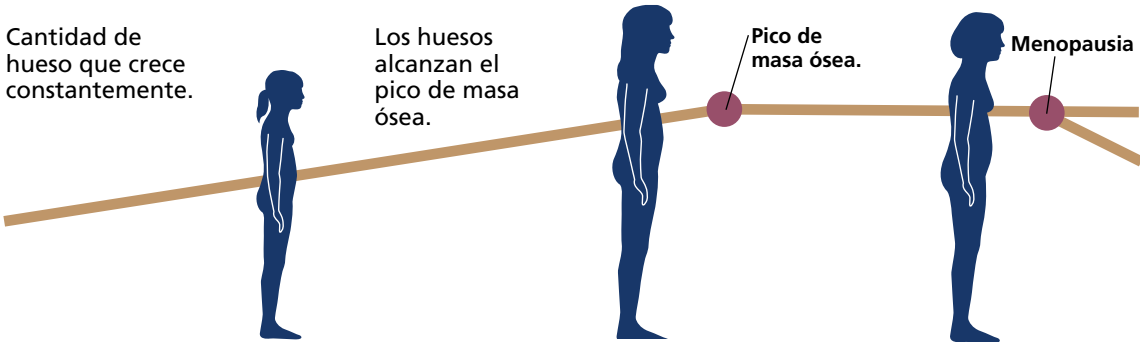


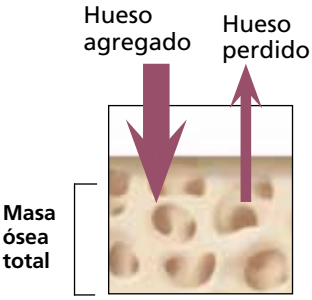
Después de la menopausia

La menopausia ocurre cuando una mujer deja de tener períodos mensuales. Esto puede ocurrir naturalmente o después de la cirugía para extirpar los ovarios. Después de la menopausia, el cuerpo genera menos **estrógeno** (una hormona femenina). Esto aumenta la pérdida de hueso. De hecho, una mujer puede perder hasta un tercio de su masa ósea vertebral en los primeros 6 años después de la menopausia. El tratamiento puede ser necesario para reducir el riesgo de fracturas.

En etapas posteriores de la vida

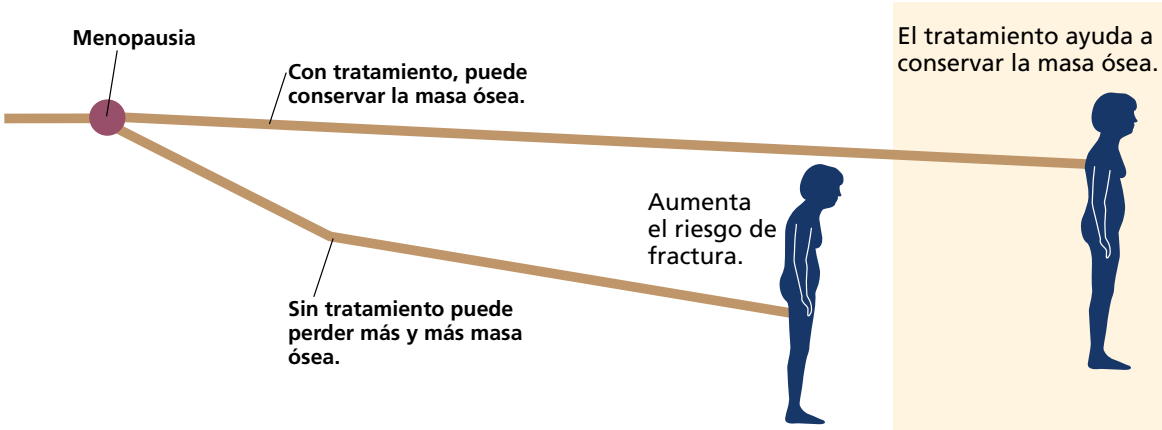
Ahora, tanto los hombres como las mujeres necesitan tener un cuidado especial para ayudar a sus huesos. En años posteriores, el cuerpo pierde más hueso del que produce. Una prueba de densidad ósea puede decirle si la pérdida de hueso es un problema. Los medicamentos, la dieta y el ejercicio pueden ayudar a mantener los huesos fuertes. Esto ayuda a reducir el riesgo de fractura. También ayuda a mejorar la calidad—y el tiempo—de vida.

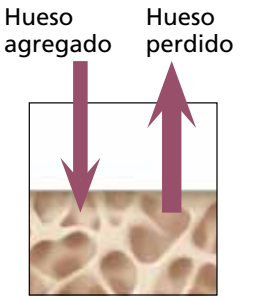




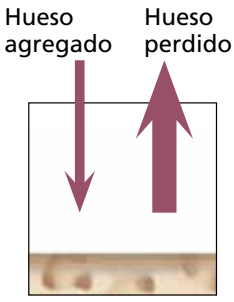
Se agrega más hueso del que se pierde.

Misma cantidad de hueso es agregado y perdido.

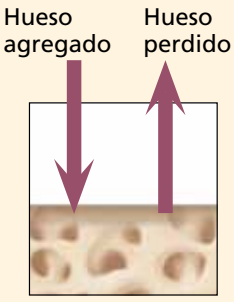




Aumenta la pérdida de masa ósea.



Se pierde más hueso del que se agrega.



La medicación ayuda a conservar la masa ósea.

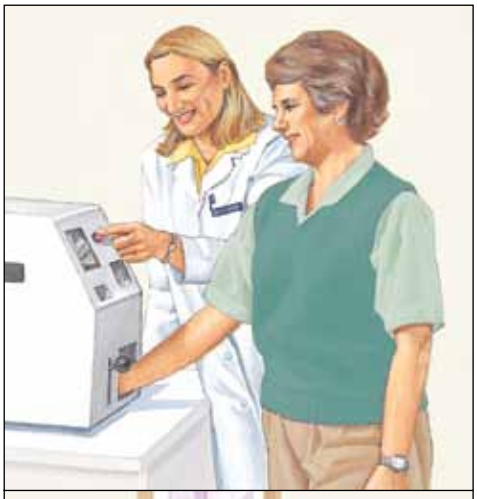
Medición de la densidad ósea

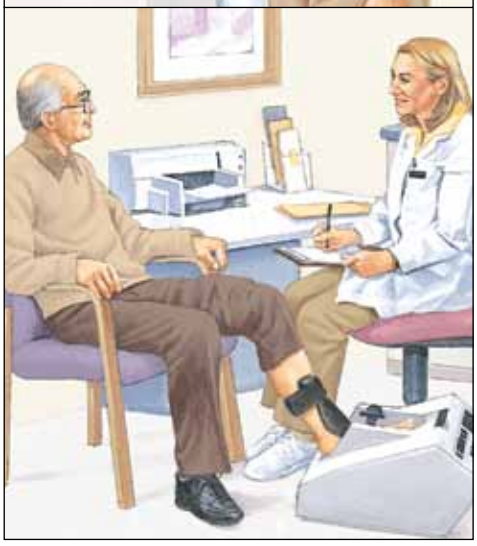
La fuerza de los huesos se mide por su **densidad** (espesor). Una densidad ósea alta significa que tiene menos probabilidades de que los huesos se rompan (se fracturen).
Si usted tiene riesgo de tener pérdida de hueso, su proveedor de atención médica puede remitirle a una prueba para medir su densidad ósea. En algunos casos, se puede le puede pedir que repita la prueba.

Prueba para medir la densidad ósea

La prueba para medir su densidad ósea es segura, rápida, sencilla y no duele. Esta prueba puede detectar si tiene osteoporosis antes de que se produzca una fractura.
También puede predecir el riesgo de que tenga alguna fractura en el futuro. Y esta prueba puede medir la respuesta al tratamiento. Hay dos tipos de pruebas que pueden hacerle:

- Las **pruebas periféricas** se utilizan para la detección. Ellas miden la densidad en el dedo, la muñeca, la rodilla, la espinilla o el talón. Una prueba periférica común es el **ultrasonido cuantitativo (QUS).**
- Las **pruebas centrales** se utilizan para el diagnóstico. Ellas miden la densidad en la cadera o la columna vertebral. La prueba central principal es la **absorciometría de rayos X de energía dual (DXA).** La DXA es la prueba de densidad ósea normal.





¿Quiénes deberían hacerse la prueba?

Todos los hombres y las mujeres con factores de riesgo deben hablar con sus médicos acerca de las pruebas de densidad ósea.
La Fundación Nacional de Osteoporosis recomienda pruebas de densidad ósea para:

- Todas las mujeres posmenopáusicas menores de 65 años de edad, con uno o más factores de riesgo además de la menopausia.
- Todas las mujeres mayores de 65 años.
- Las mujeres postmenopáusicas que hayan tenido alguna fractura.
- Las mujeres que están pensando en tratamiento de la osteoporosis.
- Las mujeres que han estado bajo terapia hormonal durante un largo tiempo.

Puntos comunes donde pueden hacerle la prueba

Cualquier hueso puede fracturarse; pero, con la osteoporosis, hay huesos que pueden romperse más fácilmente. Por ejemplo, los huesos de la columna, las muñecas, los hombros y la cadera. Es por eso que la prueba de densidad ósea se puede realizar en uno o más de estos sitios

La interpretación de los resultados

Los resultados de su prueba pueden parecer confusos al principio. No tema pedirle a su proveedor que le explique. Su **densidad mineral ósea (DMO)** describe el grosor del hueso que se exploró. Su proveedor de atención médica comparará su DMO con la DMO de un hueso joven y sano. El resultado es lo que se llama **puntuación T.** Los huesos se remodelan a diferentes velocidades. Por lo tanto, una puntuación T saludable en la muñeca no significa que la columna vertebral también esté saludable. Es por eso que se debe medir más de un sitio.

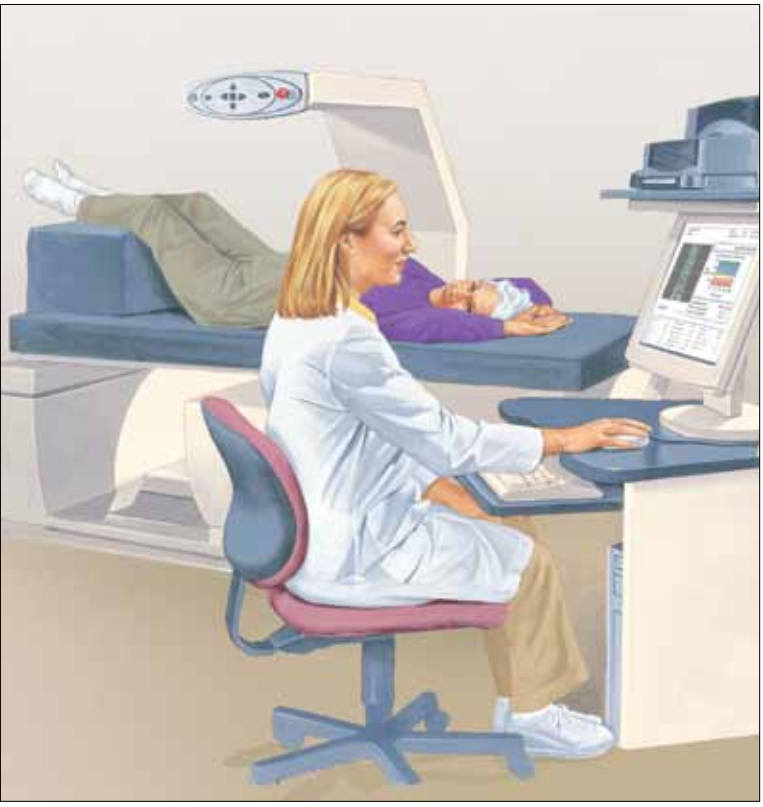


Tabla de puntuación T*

Por encima de –1	**Masa ósea normal**
–1 a –2.5	**Osteopenia** (puede necesitar tratamiento)
Menos de -2.5	**Osteoporosis** (necesita tratamiento)

* Adaptada de las recomendaciones de la Fundación Nacional de Osteoporosis y de la Organización Mundial de la Salud. Hable con su médico sobre lo que sus resultados significan.

La protección de los huesos con medicamentos

Los medicamentos recetados son parte de un plan de tratamiento completo. Algunos medicamentos reducen la tasa de resorción ósea. Otros ayudan al cuerpo a desarrollar más hueso. Algunos hacen ambos. Dependiendo de sus necesidades, su proveedor le puede recetar más de un medicamento. Tenga en cuenta que incluso con los medicamentos, todavía necesita hacer ejercicio y consumir suficiente calcio.

Los bifosfonatos

Los bifosfonatos (conocidos como el alendronato y risedronato) ofrecen resultados coherentes con pocos efectos secundarios. Estos medicamentos ayudan a prevenir y tratar la pérdida de hueso. Los bifosfonatos cuentan con aprobación para su uso en personas con densidad ósea baja que toman corticosteroides. Algunos también están aprobados para su uso por parte de hombres y mujeres con osteoporosis. Los bifosfonatos vienen en forma de píldoras y se deben tomar exactamente como se indica.

Los beneficios pueden incluir:

- Reducción de la pérdida de hueso
- Aumento de la densidad ósea en la cadera y la columna
- La reducción del riesgo de fracturas en la columna vertebral, la cadera y la muñeca

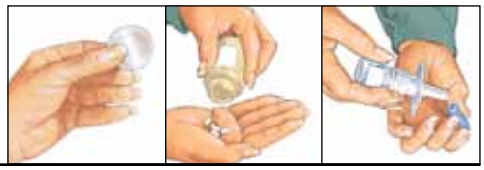
Los efectos secundarios pueden ser, por ejemplo:

- Acidez estomacal
- Náuseas
- Dolor en el abdomen
- Dolor de huesos o musculares

Cómo tomar los bisfosfonatos

Siempre lea la información sobre el medicamento con detenimiento. Los bifosfonatos se deben tomar:

- Con el estómago vacío.
- Con un vaso de agua lleno (8 onzas) a primera por la mañana.
- Por lo menos 30 minutos antes de cualquier comida, bebida u otros medicamentos.
- Mientras está sentado o de pie. Usted no debe recueste por lo menos 30 minutos después de tomar el medicamento



SERM

Los moduladores selectivos del receptor de estrógeno (SERM) se desarrollaron para proporcionar los beneficios de los estrógenos, sin muchos de sus efectos secundarios. Los SERM (también llamados raloxifeno) se toman en forma de pastillas.

Los beneficios pueden incluir:

- El aumento de la densidad ósea en la cadera y la columna vertebral
- La prevención de la pérdida ósea
- La reducción del riesgo de fractura vertebral

Los efectos secundarios pueden ser, por ejemplo:

- Sofocos
- Calambres en las piernas
- Aumento del riesgo de coágulos de sangre en las piernas

La calcitonina

La calcitonina se prescribe para tratar la pérdida de hueso. Tiene pocos efectos secundarios, pero puede no ser tan eficaz como otros medicamentos. La calcitonina se ofrece como pulverización nasal y se utiliza diariamente.

Los beneficios pueden incluir:

- Disminución de la pérdida de hueso
- Aumento de la densidad ósea en la columna vertebral

Los efectos secundarios pueden ser, por ejemplo:

- Goteo o congestión nasal, sangrado nasal, dolores de cabeza

La teriparatida

Aprobado para el tratamiento de hombres y mujeres, la teriparatida (también llamada hormona paratiroidea humana o PTH) estimula el crecimiento de hueso nuevo. Se ofrece como una inyección diaria y se puede utilizar durante un máximo de 24 meses.

Los beneficios pueden incluir:

- El aumento de la densidad ósea en la columna y la cadera
- La reducción del riesgo de fractura en la columna vertebral y la cadera
- De acción rápida

Los efectos secundarios pueden ser, por ejemplo:

- Náuseas
- Calambres en las piernas
- Mareo

Terapia con hormonas

El uso de hormonas (estrógeno y progesterona) puede ayudar a preservar la densidad ósea y reducir las fracturas. Sin embargo, esta terapia muestra un aumento en el riesgo de cáncer de mama, ataques cardíacos, accidentes cerebrales y coágulos sanguíneos. Cada mujer debe sopesar los riesgos y beneficios de esta opción con su médico.

La alimentación de sus huesos

Su cuerpo necesita calcio para construir y reparar los huesos. Pero no puede producir calcio por sí solo. Su papel es el de asegurarse de que sus huesos obtengan los nutrientes que necesitan. Puede aprender a elegir alimentos y suplementos saludables para los huesos . Entonces, puede nutrir los huesos y mantenerlos fuertes.

Cómo obtener suficiente calcio

Usted puede pensar que el calcio es sólo para niños. Pero los adultos necesitan calcio también. La ingesta de calcio es un proceso de toda la vida. Aunque usted haya tomado mucha leche cuando era niño, todavía necesita calcio ahora. Un suministro constante de calcio le ayuda a usted y a sus huesos a mantenerse saludables.

Necesidades diarias de calcio*

Entre 14 y 18 años de edad 1,300 mg

Entre 19 y 30 años de edad 1,000 mg

Entre 31 y 50 años de edad 1,000 mg

51 años de edad o más: 1,200 mg

* Sobre la base de las recomendaciones de la Academia Nacional de Ciencias.

Cómo encontrar fuentes de calcio

Muchos alimentos son naturalmente ricos en calcio. Otros tienen calcio agregado **(fortificados).** Algunas elecciones ricas en calcio son las siguientes.

Lácteos	Alimentos no lácteos			Alimentos fortificados
Leche baja en grasa	Salmón enlatado (con hueso)	Col china	Sopa de tomate con leche de soya	Leche de soya
Yogur de bajo contenido graso	Sardinas enlatadas (con hueso)	Berza	Tofu hecho con sulfato de calcio	Jugos de frutas
Queso bajo en grasa		Brócoli		Pan
Helado		Col verde		Cereales
Pudín		Naranjas		Barras de desayuno

Cómo leer las etiquetas de los alimentos

Al comprar alimentos, asegúrese de leer la etiqueta de nutrición. Para elegir alimentos saludables para los huesos, mire:

- **Calcio.** Para saber la cantidad de calcio en los alimentos, agregue un cero al porcentaje. Por ejemplo, el valor diario de 20% es igual a 200 mg de calcio.
- **Vitamina D.** Esta vitamina ayuda al cuerpo a absorber el calcio.

Busque alimentos fortificados con vitamina D.

Etiqueta de nutrición

Tamaño de la porción 1 taza (170 g) de yogur

Cantidad por porción

Calorías 100 Calorías derivadas de la grasa 0

	% VD*
Grasas totales 0 g	**0%**
Grasas saturadas 0 g	**0%**
Grasas trans 0 g	
Colesterol menor a 5 mg	**1%**
Sodio 85 mg	**4%**
Potasio 250 mg	**7%**
Carbohidratos totales 19 g	**6%**
Azúcares 14 g	
Proteína 5 g	**10%**

Vitamina A	15%	•	Calcio	20%
Vitamina D	20%	•	Riboflavina	10%
Fósforo	15%	•	Magnesio	4%

No es una fuente significativa de fibra dietética, vitamina C y hierro.

*Los porcentajes de Valores diarios (VD) se basan en una dieta de 2.000 calorías.

Busque alimentos con alto contenido de calcio.

Suplementos

Es mejor obtener las vitaminas y minerales de los alimentos que consume. Si no puede conseguir lo suficiente, es posible que desee tomar suplementos. Asegúrese de informar a su proveedor de atención médica qué medicamentos, hierbas y suplementos esté tomando.

- **Los suplementos** de calcio vienen en mucha variedad de formas. La forma de citrato es la más fácil de absorber. Su proveedor de atención médica o farmacéutico le puede decir cuál es el mejor suplemento de calcio para usted.
- **Los suplementos** de vitamina D también están disponibles. Usted debe ingerir de 400 a 800 UI de vitamina D al día. La luz del sol ayuda al cuerpo a hacer su propia vitamina D. Sin embargo, demasiada vitamina D puede ser perjudicial. Hable con su médico o dietista sobre cuánto es la mejor cantidad para usted.

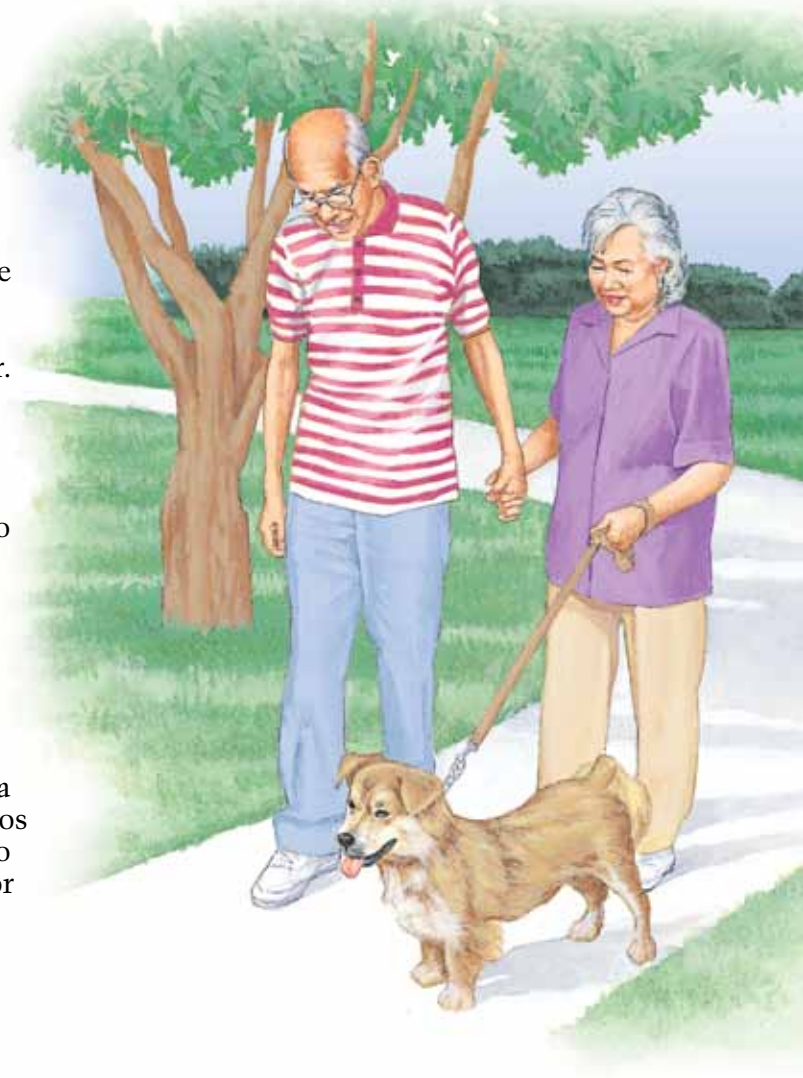
Cómo tomar decisiones

La salud de los huesos depende de usted. Cada día puede elegir comer más sano y vivir mejor. Si está en riesgo de perder masa ósea o si se está recuperando de una fractura, trate de limitar o evitar:

- Fumar
- El alcohol
- Las bebidas con cafeína

Hacer ejercicios para la vida

Los medicamentos y la dieta son sólo una parte de su plan de tratamiento. Sus huesos también necesitan ejercicio. La actividad aplica fuerza sobre los huesos. Los huesos responden creciendo cada vez más fuerte. Cuando se utiliza en un plan de tratamiento completo, la actividad es aún más eficaz.



Hacer actividad física

Un estilo de vida activo puede enriquecer su salud de muchas maneras. Le puede ayudar a construir huesos más fuertes. Le puede ayudar a mantener un peso saludable. Y lo mejor de todo, puede aumentar su sensación de bienestar. Usted no tiene que hacer ejercicio en un gimnasio para estar activo. Puede tomar caminatas con amigos. O pasar una tarde realizando tareas de jardinería. Puede incluso pasear por un museo.
Sea creativo. Disfrute de hacer de la actividad parte de su vida.

La elección de la actividad

Algunos tipos de ejercicio ayudan a construir huesos fuertes. Otros tipos son mejores para mantener un peso saludable. Trabaje con su proveedor de atención médica para elegir las actividades adecuadas para usted.

Soportar peso

Caminar, trotar, jugar al tenis y realizar tareas de jardinería son actividades que soportan peso. Estas actividades aplican fuerza sobre los huesos. La fuerza proviene de su propio peso corporal. Los huesos responden creciendo cada vez más fuerte.

Resistencia

El tiro con arco es un tipo de actividad de resistencia. Otros tipos incluyen el uso de bandas elásticas, pesas libres y máquinas de pesas. Estas actividades aplican fuerza a los huesos por medio de los músculos.
Esto fortalece los huesos.

No soportar peso

Las actividades como la natación y el ciclismo no soportan peso. Ellos no ofrecen beneficios a la densidad ósea, pero pueden ayudarle a mantener un peso saludable. También pueden ayudar a mantener el corazón, los pulmones y los músculos fuertes.

Piense sobre la seguridad

Las personas con densidad ósea baja corren el riesgo de caídas y fracturas. Este riesgo es aún mayor si usted ya ha tenido una fractura. Tómese un minuto para pensar acerca de su seguridad y la seguridad de sus seres queridos. ¿Hay maneras de aumentar su seguridad en el hogar? ¿Tiene amigos o familiares que puedan necesitar su ayuda?

Seguridad en el hogar

Una gran parte de la vida se pasa en la casa. Para hacer que su casa sea más segura:

- Mantenga una linterna cerca de la cama. Coloque luces nocturna en los baños y los pasillos.
- Quite o fije los tapetes, alfombras y escalones sueltos.
- Mantenga los cables fuera de los pasillos.
- Mantenga las escaleras libres de obstáculos y asegúrese que los pasamanos sean seguros.
- Instale agarraderas en el baño.
- Utilice un taburete de ducha. Además, aplique tiras adhesivas a la tina o al piso de la ducha.

Seguridad personal

Mantener el equilibrio es la clave para la prevención de fracturas causadas por caídas. Hable con su proveedor de atención médica sobre evitar los medicamentos que alteran su sentido del equilibrio. Para aumentar la seguridad:

- Use los pasamanos en las escaleras y escaleras mecánicas.
- Use lentes, si los necesita. Úselos para salir y si se levanta para ir a al baño por la noche.
- Use zapatos que le ajusten bien y tengan suelas antideslizantes.
- Camine despacio y mire por donde va.
- No camine con las manos en los bolsillos. Mantenga sus manos libres para el equilibrio.
- Evite caminar por la calle en la noche, en las zonas oscuras y sobre superficies mojadas o con hielo.

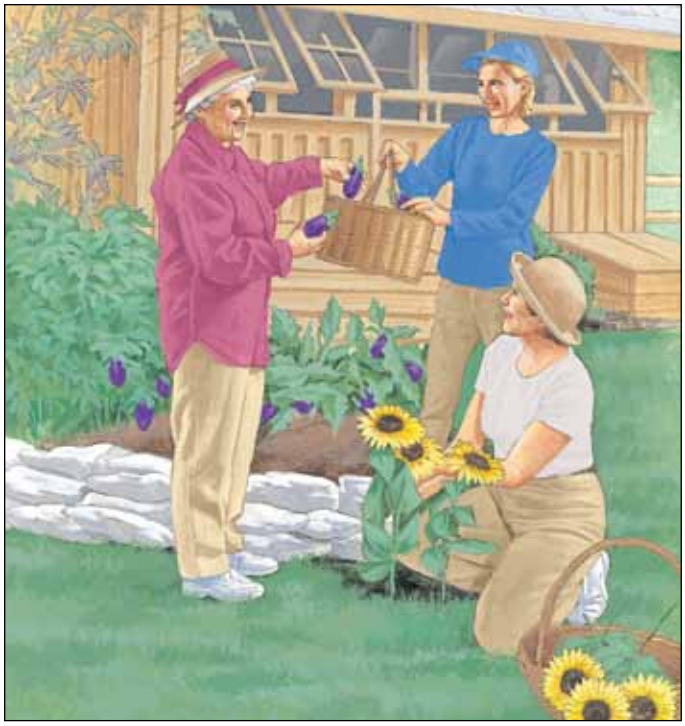
Cómo proteger su futuro

Usted tiene las herramientas para construir huesos fuertes de por vida. Ahora es el momento de usarlas. Realícese la medición de la densidad ósea. Tome los medicamentos según le hayan indicado. Y coma alimentos sanos, ricos en calcio. A continuación, celebre su salud a través de la realización de actividades con sus seres queridos. Para obtener más información, póngase en contacto con los recursos detallados aquí.

Recursos

Institutos Nacionales de Salud, Osteoporosis y Enfermedades Óseas Relacionadas
www.niams.nih.gov/health_info/bone

Centro Nacional de Información de la Salud de la Mujer
www.womenshealth.gov/faq/osteoporosis.cfm



KRAMES staywell
www.kramesstaywell.com 800.333.3032

Este material no pretende reemplazar la atención médica profesional. Sólo su médico puede diagnosticar y tratar un problema de salud.
©2010 The StayWell Company. www.krames.com 800-333-3032 Todos los derechos reservados.