

Patient Talk!



The International Council of Nurses  
Informed Patient Project

## Actuar contra la osteoporosis

*Sea Ud. mujer u hombre, la osteoporosis puede sobrevenirle en cualquier fase de su vida. Llamada el "ladrón furtivo", priva a los huesos de su fuerza aun antes de que aparezca ningún síntoma. La osteoporosis, que afecta a una de cada tres mujeres y a uno de cada ocho hombres de más de cincuenta años<sup>1</sup>, es sumamente común entre las mujeres que ya han pasado la menopausia. Sin embargo, cualquiera que sea su edad o su género, la información sobre los factores de riesgo de osteoporosis le preparará para actuar pronto con el fin de evitarla.*

### ¿Qué es la osteoporosis?

La osteoporosis es una enfermedad que se caracteriza por la disminución de la densidad y la calidad de los huesos, los dos factores que determinan la fortaleza ósea. Una menor densidad y la calidad del hueso debilita el sistema óseo y hacen que aumente el riesgo de fracturas, especialmente de la columna, la muñeca, la cadera, la pelvis y el antebrazo<sup>2</sup>. Las fracturas pueden dar lugar a largas rehabilitaciones, pérdida de la función correspondiente, pérdida de

independencia, deformaciones dolorosas, y causar la muerte. Por fracturas relacionadas con la osteoporosis mueren cada año más mujeres que de cáncer de mama y cáncer de ovario<sup>3</sup>.

### Por qué los huesos pierden fuerza

Nuestro cuerpo crea constantemente tejido óseo y renueva los huesos. Cuando pasamos a la edad adulta, se rehace más hueso del que se pierde, lo que hace que aumente la masa ósea. Sin embargo, la masa ósea alcanza su máximo generalmente a mediados de la treintena. Después, se pierde más hueso del que se forma, con lo que disminuye la masa ósea. En la menopausia, cuando disminuyen los niveles de estrógenos, se acelera la pérdida de masa ósea, por lo que las mujeres en esta fase de la vida están especialmente predisuestas a desarrollar la osteoporosis.

Otros factores pueden contribuir también a la disminución de la fortaleza ósea, entre ellos los comportamientos de estilo de vida poco saludables como el fumar, beber alcohol, comer en exceso –que puede producir obesidad– y la falta de ejercicio. Un problema alimentario especial es la ingesta inadecuada

<sup>1</sup> Fundación internacional contra la osteoporosis, <http://www.osteofound.org/osteoporosis/index.html>

<sup>2</sup> Fundación internacional contra la osteoporosis, <http://www.osteofound.org/what/index.html>

<sup>3</sup> ibid



calcio y de vitamina D, que ayuda a absorber el calcio. El uso prolongado o excesivo de algunos medicamentos también puede causar debilidad ósea. Entre esos medicamentos pueden mencionarse algunos diuréticos, medicamentos antiopopléticos, tratamientos del cáncer, antiácidos que contengan aluminio, y los corticosteroides.

### **¿Está Ud. en peligro?**

La osteoporosis no tiene una causa única. Sin embargo, ciertos factores hacen que aumente el riesgo de desarrollar la enfermedad. ¿Cuántos factores de riesgo tiene Ud.?

### **Lista de los factores de riesgo**

- Ser mujer (aunque también los hombres son vulnerables)
- Tener 50 años o más
- haber pasado la menopausia
- Tener bajos niveles de estrógenos a lo largo de la vida
- Tener los ovarios extirpados, o la menopausia antes de los 45 años
- Una ingesta insuficiente de calcio
- Una escasa exposición al sol o una ingesta insuficiente de vitamina D
- Poca actividad física
- Antecedentes familiares de osteoporosis
- Una contextura ósea fina o pequeña
- Ser de las etnias caucásica o asiática (aunque también otros grupos étnicos tienen riesgos)
- El uso del tabaco
- La ingesta excesiva de cafeína
- El consumo excesivo de alcohol
- El uso excesivo o prolongado de medicamentos que descalcifican los huesos.

### **¿Cómo se diagnostica la osteoporosis?**

Como la osteoporosis se desarrolla silenciosamente, la fractura de la muñeca o un dolor de espalda pueden ser la primera indicación de que algo va mal.

El diagnóstico se hace mediante pruebas que miden la densidad mineral de los huesos en distintos lugares del cuerpo. Mediante esas pruebas puede detectarse la baja densidad ósea antes de que Ud. sufra una fractura, se puede confirmar un diagnóstico de osteoporosis si ya la tiene, se pueden predecir las probabilidades de futuras fracturas, evaluar su índice de pérdida de masa ósea y determinar cómo responderá a la terapia.

### **¿Hay curación?**

Actualmente la osteoporosis no tiene curación, motivo por el cual la prevención es tan importante. La prevención y el tratamiento se centran en la alimentación, los comportamientos de un estilo de vida saludable y, en su caso, en la medicación. Actualmente se dispone ya de medicamentos para hacer más lenta o detener la pérdida de masa ósea, aumentar la densidad de los huesos y reducir el riesgo de fracturas.

### **¿Qué puede hacerse para prevenir la osteoporosis?**

Usted se encuentra en la mejor situación para actuar con el fin de evitar la osteoporosis o reducir sus efectos secundarios. Comience ya examinando sus factores de riesgo y después siga estas indicaciones:

Siga una dieta equilibrada rica en calcio y en vitamina D. Entre las fuentes de calcio están los productos lácteos bajos en grasas; verduras de grandes hojas de color verde intenso; y las sardinas y el salmón con espinas. Si su ingesta de calcio es inferior a la recomendada, quizá necesite un complemento cálcico. La vitamina D se obtiene por exposición directa al sol y de los productos lácteos enriquecidos, las yemas de huevo, los pescados de mar, y el hígado.

- Sea activo. El ejercicio fortifica los huesos y favorece la movilidad, la coordinación, la agilidad, el equilibrio y la fortaleza de los músculos.
- Haga ejercicios de fondo como pasear, bailar, correr, subir escaleras y los deportes de raqueta y de bicicleta.
- Adopte un estilo de vida sano: no fume ni beba alcohol en exceso.
- Revise los medicamentos que toma, pueden ser causa de pérdida de masa ósea.
- Verifique su densidad ósea y tome su medicamento siguiendo la receta.
- Piense en prevenir las caídas. Mantenga los suelos y pasillos limpios y ordenados, tenga cuidado con las superficies que puedan ser resbaladizas o desiguales, y lleve calzado que no resbale. Si la osteoporosis roba la fortaleza de sus huesos, también le roba a Ud. posibilidades de disfrute de la vida. Tomar pronto medidas preventivas es la mejor defensa contra este ladrón silencioso y debilitante.

**Para obtener más información** véase el sitio web de la Fundación internacional contra la osteoporosis <http://www.osteofound.org>, en el que se incluyen enlaces con sociedades nacionales contra la osteoporosis, de todo el mundo.