



Osteoporosis y la salud femenina

¿Qué es la osteoporosis?

La osteoporosis es una enfermedad en la cual se debilitan los huesos, aumentando la posibilidad de que puedan fracturarse o quebrarse. Se dice que la osteoporosis es una enfermedad "silenciosa" porque la pérdida de hueso ocurre casi sin que usted se dé cuenta.

Hasta la edad de 30 años el cuerpo fabrica suficiente hueso para reemplazar el hueso que reabsorbe el cuerpo (renovación ósea). La mayor masa ósea se logra entre la edad de 30 y 35 años, y después comienza a descender. Sin embargo, después de la menopausia, las mujeres empiezan a perder hueso más aceleradamente.

La osteoporosis se produce cuando el cuerpo no puede reemplazar el hueso a la misma velocidad que lo absorbe.

¿Quién está a riesgo de sufrir osteoporosis?

En los Estados Unidos hay 28 millones de personas que están a riesgo de sufrir osteoporosis; diez millones de éstas ya tienen la enfermedad. El 80% de estos casos está constituido por mujeres. Usted tiene mayor riesgo de sufrir osteoporosis si tiene familiares que han tenido la enfermedad y si usted:

- Ha pasado la menopausia (tiene 60 años o más)
- Tiene menstruación irregular o no menstruación (amenorrea)
- Es delgada o de cuerpo pequeño
- Es de raza blanca u oriental
- Tiene una dieta baja en calcio y vitamina D
- Hace poco o ningún ejercicio
- Fuma
- Bebe demasiado alcohol

Otros factores que pueden producir la osteoporosis

- Uso prolongado de corticosteroides (por ejemplo, prednisona, cortisona)
- Condiciones hormonales (por ejemplo, hiperparatiroidismo; diabetes tipo 1, hipercortisolismo, hiperprolactinemia)
- Anorexia (debido a la desnutrición y al funcionamiento anormal de los ovarios)
- Exceso de ejercicio o tensión nerviosa (estrés) que resulta en la pérdida de la menstruación (amenorrea)

Si usted ya ha pasado la menopausia, ha sufrido una fractura (quebradura de hueso), ha estado tomando hormonas por mucho tiempo, o está pensando hacerse un tratamiento para la osteoporosis, puede hacerse una prueba de densidad ósea (llamada DXA scan) para determinar el riesgo de que sufra una fractura. Si tiene más de 65 años, debe hacerse la prueba de densidad ósea, aunque no tenga ninguno de los factores de riesgo de la osteoporosis.

La pérdida excesiva de hueso (osteoporosis) puede producir fracturas, las cuales representan un grave riesgo a la salud, incluso resultando en incapacidad y muerte prematura.

¿Cómo se puede prevenir y tratar la osteoporosis?

La dieta y el ejercicio son siempre una parte integral de la prevención y tratamiento de la osteoporosis. Sin embargo, cuando la buena dieta y el ejercicio no son suficientes para

protegerle los huesos, su médico puede recetarle medicamentos tales como:

- Bisfosfonatos (alendronato, risedronato, ibandronato)
- Raloxifena
- Teriparatide
- Estrógeno
- Calcitonina

Todas estas opciones de tratamiento son eficaces pero pueden tener efectos secundarios. Hable con su médico para determinar si necesita tratamiento, y cuál opción es la mejor para usted.

¿Qué debe hacer con esta información?

La pérdida de masa ósea es un aspecto natural del envejecimiento pero hay cosas que usted puede hacer para conservar la salud de sus huesos. Puede comenzar por adoptar un estilo de vida saludable en el que incluya cantidades suficientes de calcio y vitamina D, bien sea por medio de su dieta o por suplementos (por ejemplo, entre 1,000 y 1,300 miligramos de calcio; 400 a 800 unidades de vitamina D diariamente); hacer ejercicios con pesas y conservándose en buen estado físico; y evitar fumar y consumir bebidas alcohólicas en exceso.

Recursos

Encuentre un endocrinólogo:
www.hormone.org o llame al 1-800-467-6663

Fundación Nacional de Osteoporosis:
www.nof.org

Centro Nacional de Recursos para la Osteoporosis y las Enfermedades Óseas Asociadas (NIH): www.osteoporosis.org o llame al 1-800-624-BONE (1-800-624-2663)

EDITORES:

John Bilezikian, MD
Steven T. Harris, MD
Louis Sherwood, MD
Enero 2006

Para más información sobre cómo encontrar un endocrinólogo, obtener publicaciones gratis de la Internet, traducir esta página de datos a otros idiomas, o para hacer una contribución a la Fundación de Hormonas, visite a www.hormone.org o llame al 1-800-HORMONE (1-800-467-6663). La Fundación de Hormonas, la filial de enseñanza pública de la Sociedad de Endocrinología (www.endo-society.org), sirve de recurso al público para promover la prevención, tratamiento y cura de condiciones hormonales. Esta página puede ser reproducida para fines no comerciales por los profesionales e instructores médicos que deseen compartirla con sus pacientes y estudiantes. © La Fundación de Hormonas 2004