



Osteoporosis y la salud masculina

¿Qué es la osteoporosis?

La osteoporosis es un trastorno en el cual los huesos se debilitan y son más propensos a fracturarse o quebrarse. Cuando los adultos son jóvenes, tanto los hombres como las mujeres fabrican suficiente hueso nuevo para reemplazar el hueso que reabsorbe el cuerpo (renovación ósea). La osteoporosis se produce cuando el cuerpo no puede reemplazar el hueso a la misma velocidad que lo absorbe.

En Estados Unidos hay dos millones de hombres que padecen de osteoporosis y 12 millones que corren riesgo de sufrir este trastorno. Aproximadamente uno de cada cinco hombres mayores de 50 años tendrá una fractura ósea que afectará su calidad de vida y posiblemente cause muerte prematura.

Factores de riesgo en los hombres con osteoporosis

- Ser de raza caucásica
- Tener más de 65 años
- Tener antecedentes familiares de osteoporosis
- Ser fumador
- Beber alcohol excesivamente
- Tener una dieta baja en calcio y vitamina D
- Hacer poco ejercicio
- Ser muy delgado
- Tener hipogonadismo (deficiencia de testosterona)
- Sufrir enfermedades crónicas (entre ellas, desequilibrios hormonales como hipertiroidismo e hiperprolactinemia, fallo renal y algunos tipos de cáncer)
- Usar regularmente medicamentos con esteroides tales como prednisona y cortisona (que se utilizan para tratar enfermedades inflamatorias)

¿Cómo se diagnostica la osteoporosis?

La osteoporosis es una enfermedad "silenciosa" porque no tiene señales

externas ni síntomas específicos. Usted debe hacerse la prueba para ver si tiene osteoporosis si:

- Tiene los factores de riesgo
- Ha sufrido una fractura después de los 50 años sin que haya tenido un accidente
- Ha perdido estatura

La herramienta de diagnóstico más común es una prueba de densidad mineral ósea (DMO) como, por ejemplo, la *absorciometría de rayos X de energía dual* (DEXA por sus siglas en inglés). Los análisis de sangre también detectan deficiencias de calcio o vitamina D que pueden causar fragilidad de los huesos. La pronta detección puede hacer que los hombres que tienen pérdida ósea leve (osteopenia) o seria (osteoporosis) tomen los pasos necesarios para mejorar la salud de sus huesos y reducir el riesgo de fracturas.

¿Cómo se puede prevenir y tratar la osteoporosis?

Para limitar la pérdida ósea, usted debe hacer ejercicios con pesas, evitar fumar y no beber alcohol en exceso. Su dieta (con suplementos si es necesario) también debe incluir suficiente calcio (1000 mg al día para hombres de menos de 50 años y 1200 mg al día para los mayores de 50 años) y vitamina D (por lo menos 400 a 800 unidades internacionales [UI] al día en el caso de hombres menores de 50 años y de 800 a 1,000 UI para los mayores de 50).

Además de hacer cambios en su estilo de vida, es posible que usted necesite medicamentos para detener la pérdida ósea y evitar fracturas. Entre los diversos medicamentos que han sido aprobados para las mujeres, sólo han sido aprobados por la Dirección de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos para el tratamiento de la osteoporosis masculina: el *alendronato*, *risedronato*, *ácido zoledrónico* y la *teriparatida*. El alendronato y risedronato (en píldora diaria o semanal) y el ácido zoledrónico (inyectado a la vena

una vez al año) se utiliza para combatir la pérdida de densidad ósea, mientras que la teriparatida (en inyección diaria) se utiliza para estimular la formación de hueso nuevo. La teriparatida, sin embargo, ha sido aprobada solamente para hombres que tienen un alto riesgo de sufrir una fractura.

El alendronato, risedronato, ácido zoledrónico y la teriparatida parecen ser eficaces en hombres con un bajo nivel de la hormona testosterona (hipogonadismo). Sin embargo, todavía no está claro si la terapia de reemplazo hormonal con testosterona es útil para tratar la osteoporosis masculina. Aunque unos estudios limitados han demostrado que la testosterona mejora la densidad ósea en hombres con un bajo nivel de hormonas sexuales, no hay información que indique si reduce el riesgo de fracturas.

¿Qué debo hacer con esta información?

La pérdida de masa ósea es una parte del envejecimiento, pero hay cosas que usted puede hacer para mantener sus huesos saludables. Si usted tiene más de 50 años y ha tenido una fractura o tiene los factores de riesgo para la osteoporosis, debe hacerse una prueba de densidad mineral ósea. Dado que las hormonas desempeñan un papel importante en la osteoporosis, posiblemente le convenga consultar acerca de su salud ósea con un endocrinólogo, un experto en trastornos asociados a las hormonas. Con su ayuda, su médico determinará la opción de tratamiento que más le convenga.

Recursos

Encuentre a un endocrinólogo:

www.hormone.org o llame al 1-800-463-6663

Fundación Nacional contra la Osteoporosis: www.nof.org

Centro Nacional de Información sobre Osteoporosis y Enfermedades Óseas (NIH): www.osteoporosis.nih.gov o llame al 1-800-624-BONE

EDITORES:

Steven T. Harris, MD, FACP
Sundeep Khosla, MD
Eric Orwoll, MD

3era edición

Enero del 2009

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 2005