



# La menopausia y la pérdida de masa ósea

## ¿QUÉ RELACIÓN TIENE LA PÉRDIDA DE MASA ÓSEA CON LA MENOPAUSIA?

En el transcurso de la vida, el cuerpo mantiene un equilibrio entre la pérdida de masa ósea (hueso) y la creación de masa ósea nueva. La masa ósea alcanza su punto máximo (en tamaño y densidad) a la edad de aproximadamente 30 años. Luego, entre los 30 y 35 años, el cuerpo comienza a perder masa ósea más rápidamente de lo que puede formarla.

La menopausia —la suspensión de la menstruación, generalmente alrededor de los 50 años— acelera considerablemente la pérdida de masa ósea. Después de la menopausia, los ovarios dejan de producir estrógeno, una hormona que ayuda a mantener los huesos fuertes. Aun durante la perimenopausia (el periodo de dos a ocho años antes de la menopausia), cuando la menstruación se vuelve irregular, el nivel de estrógeno pueden comenzar a bajar y causar la pérdida rápida de masa ósea.

Con el tiempo, esta pérdida excesiva de hueso puede inicialmente causar osteopenia (disminución de la masa ósea) o incluso osteoporosis, un trastorno en que los huesos se debilitan, y las posibilidades de fractura aumentan.

## ¿SABÍA USTED?

**La menopausia puede aumentar la pérdida de masa ósea, pero puede dar pasos para mantener fuertes los huesos. Cuanto antes tome medidas para evitar la pérdida de masa ósea, menor el riesgo de osteoporosis cuando pasen los años.**

## ¿QUIÉN CORRE EL RIESGO DE PERDER MASA ÓSEA?

Usted corre mayor riesgo de pérdida ósea si tiene antecedentes familiares de osteopenia u osteoporosis, o si

- Es de raza blanca o asiática
- Es delgada o tiene una constitución pequeña
- Está tomando medicamentos con esteroides (como prednisona o cortisona)
- Lleva una dieta baja en calcio y vitamina D
- Hace poco o ningún ejercicio
- Fuma
- Toma bebidas alcohólicas en exceso

Si tiene una menstruación irregular, le han sacado los ovarios quirúrgicamente o si está en la posmenopausia (el periodo posterior a la menopausia, especialmente después de los 65 años), también corre el riesgo de perder masa ósea.

## ¿CÓMO SABER SI ESTÁ PERDIENDO MASA ÓSEA?

Para medir qué tan fuertes están los huesos, su médico puede hacerle una prueba de densidad ósea o absorciometría de rayos X de energía dual (DEXA por sus siglas en inglés). Esta prueba da medidas exactas de la densidad (o grosor) de los huesos de la columna, la cadera y, a veces, el antebrazo.

## ¿CÓMO SE PUEDE DISMINUIR LA PÉRDIDA DE MASA ÓSEA Y CUÁL ES SU TRATAMIENTO?

La dieta y el estilo de vida pueden prevenir y tratar la pérdida de masa ósea. Sin embargo, el tratamiento exitoso de la osteoporosis generalmente incluye una combinación de suplementos nutricionales, cambios en el estilo de vida y medicamentos.

- **Calcio.** A partir de los 30 o 35 años, las mujeres deben consumir 1,200 mg de calcio todos los días. A partir de los 50 (típicamente cuando comienza la menopausia), las mujeres deben consumir de 1,200 a 1,500 mg de calcio todos los días. Para mantener un nivel adecuado de calcio, usted debe llevar una dieta bien equilibrada que incluya productos lácteos ricos en calcio y tomar diariamente un suplemento de calcio, de ser necesario.
- **Vitamina D.** El cuerpo necesita vitamina D para absorber el calcio e integrarlo en los huesos. La luz solar produce vitamina D en la piel. Las principales fuentes alimentarias son la leche y los cereales enriquecidos con vitamina D, las yemas de huevo, pescado de agua salada y el hígado. Algunos suplementos de calcio y la mayoría de las multivitaminas contienen vitamina D. Los adultos de menos de 50 años deben consumir 800 IU (Unidades Internacionales) de vitamina D al día. Desde los 50 años, se necesitan de 800 a 1,000 IU diariamente.
- **Ejercicio.** Los huesos se mantienen más fuertes si usted los utiliza diariamente en actividades en que carga peso, tales como caminar o levantar pesas. La falta de ejercicio acelera la pérdida ósea después de la menopausia. Por lo menos 20 minutos al día de ejercicio puede reducir la pérdida ósea.
- **Medicamentos.** Hay varios medicamentos que pueden prevenir o hasta revertir la osteoporosis. Estos medicamentos pueden emplearse además del calcio, los suplementos de vitamina D y el ejercicio:
  - Bifosfonatos (alendronato, risedronato, ibandronato y ácido zoledrónico)
  - Raloxifeno
  - Terapia hormonal (estrógeno solo o, si aún tiene útero, combinado con progestina) en algunas mujeres por corto tiempo

- Hormona paratiroidea humana (teriparatida) para la osteoporosis aguda
- Calcitonina

Todos estos medicamentos son efectivos pero pueden tener efectos secundarios. Su médico hablará con usted para decidir cuál es su mejor opción de tratamiento.

## ¿QUIÉNES DEBEN HACERSE LA PRUEBA DE DENSIDAD ÓSEA?

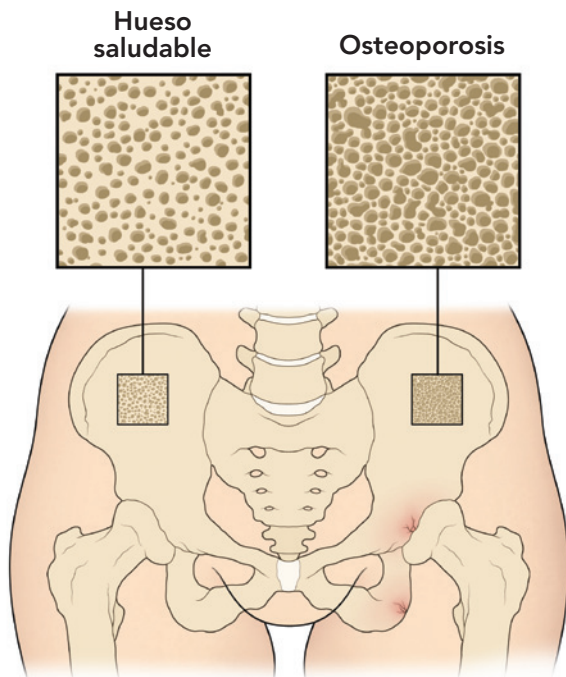
- Todas las mujeres de 65 años o más (aun cuando no tengan los factores de riesgo)
- Todas las mujeres posmenopáusicas de menos de 65 años que tienen uno o más factores de riesgo (fuera de ser de raza blanca o asiática)
- Todas las mujeres posmenopáusicas que hayan sufrido fracturas

## Preguntas que debe hacerle a su médico

- ¿Corro el riesgo de tener osteoporosis?
- ¿Con qué frecuencia debo hacerme un examen de densidad ósea?
- ¿Debo tomar suplementos de calcio y vitamina D? ¿Qué cantidad?
- ¿Necesito tomar medicamentos para evitar la pérdida ósea?
- ¿Qué más puedo hacer para mantener fuertes los huesos?
- ¿Debo consultar con un endocrinólogo?

## RECURSOS

- Encuentre un endocrinólogo: [www.hormone.org](http://www.hormone.org) o llame al 1-800-HORMONE (1-800-467-6663)
- MedlinePlus (Instituto Nacional de Salud-NIH por sus siglas en inglés): [www.nlm.nih.gov/medlineplus/osteoporosis.html](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/osteoporosis.html)
- Centro Nacional de Recursos para la Osteoporosis y las Enfermedades Óseas (NIH): [www.niams.nih.gov/Health\\_Info/Bone/Osteoporosis/overview.asp](http://www.niams.nih.gov/Health_Info/Bone/Osteoporosis/overview.asp)
- Fundación Nacional de Osteoporosis: [www.nof.org](http://www.nof.org)
- Mayo Clinic: [www.mayoclinic.com/health/osteoporosis/DS00128](http://www.mayoclinic.com/health/osteoporosis/DS00128)



## EDITORES

Steven T. Harris, MD  
Benjamin Leder, MD

La Red de Salud Hormonal (*Hormone Health Network*) ofrece recursos gratuitos por Internet que se basan en los más avanzados conocimientos científicos y clínicos de la Sociedad de Endocrinología (*The Endocrine Society* en [www.endo-society.org](http://www.endo-society.org)). El objetivo de la Red es que los pacientes no solo tengan información, sino que sean activos participantes en la atención de salud que reciben.

