



Osteoporosis inducida **por** glucocorticoides

¿QUÉ ES LA OSTEOPOROSIS INDUCIDA POR GLUCOCORTICOIDES?

La osteoporosis inducida por glucocorticoides (OIG) es una enfermedad en la que las personas que toman medicamentos llamados glucocorticoides desarrollan osteoporosis o debilitamiento de los huesos. La osteoporosis aumenta el riesgo de fracturas de huesos.

Los glucocorticoides son hormonas sintéticas (fabricadas), también conocidas como esteroides. Incluyen medicamentos como la prednisona, cortisona, hidrocortisona y dexametasona.

Comúnmente, los glucocorticoides se usan en el tratamiento de:

- Artritis reumatoide o lupus
- Asma o enfermedad pulmonar obstructiva crónica
- Enfermedad inflamatoria intestinal
- Psoriasis u otras enfermedades de la piel
- Trasplantes de órganos (para reducir el riesgo de rechazo)

Los glucocorticoides se pueden tomar a manera de pastilla (oralmente), inyección subcutánea (debajo de la piel) o a la vena, en aerosol nasal o inhalador, o incluso ungüento o crema para la piel.

¿SABÍA USTED?

Los glucocorticoides usados oralmente, y los inyectados bajo la piel o en la vena, causan mayor propensión a OIG.

¿QUÉ CAUSA LA OIG?

Comúnmente, el cuerpo elimina y reemplaza masa ósea continuamente. Sin embargo, los glucocorticoides pueden acelerar la desintegración de los huesos y disminuir la formación de masa ósea.

Esto puede hacer que los huesos se debiliten. Los huesos débiles pueden fracturarse fácilmente en caídas leves (lo que se denomina fractura por fragilidad). Algunas personas tienen fracturas de huesos sin motivo alguno. Las fracturas óseas pueden ser graves y dolorosas. Pueden afectar su capacidad de moverse, caminar y cuidar de sí mismo.

Los glucocorticoides comienzan a debilitar los huesos durante los tres primeros meses de uso. La velocidad de la pérdida ósea es mayor en los primeros seis meses de tratamiento, pero continúa mientras se toman glucocorticoides. Cuanto mayor sea la dosis, mayor es su riesgo de OIG. Pero incluso dosis bajas pueden causar OIG con el tiempo. Por lo tanto, los expertos recomiendan que los médicos receten la menor dosis posible durante el período más breve posible.

¿QUIÉNES CORREN MAYOR RIESGO DE DESARROLLAR OIG?

Algunas personas que toman glucocorticoides corren mayor riesgo de desarrollar OIG:

- Las mujeres que han pasado por la menopausia
- Los hombres de 50 años de edad o más
- Las personas que han tenido fracturas anteriores
- Las personas que tienen otros factores de riesgo para la osteoporosis, entre ellas quienes
 - No consumen suficiente calcio o vitamina D
 - Fuman cigarrillos
 - Beben tres o más bebidas alcohólicas por día
 - Tienen antecedentes familiares de osteoporosis

¿CÓMO PUEDE AVERIGUAR SI TIENE HUESOS DÉBILES?

Una prueba de densidad mineral ósea (también conocida como la prueba DXA) determina la fortaleza de los huesos. Esta prueba simple, que no causa dolor, utiliza una dosis baja de rayos X para ayudar a pronosticar la probabilidad de que sufra una fractura. Su médico también puede examinarle la columna vertebral en busca

de fracturas utilizando rayos X o una prueba de exploración por resonancia magnética (MRI por sus siglas en inglés).

¿CÓMO PUEDE REDUCIR EL RIESGO DE DESARROLLAR OIG?

Si va a tomar glucocorticoides durante tres meses o más, puede reducir el riesgo de desarrollar OIG siguiendo estos pasos:

- Haga ejercicio soportando peso como caminar, correr o bailar
- Si fuma, deje de hacerlo
- Limite su consumo de bebidas alcohólicas a no más de dos al día

Los expertos también sugieren tomar suplementos de calcio y vitamina D, incluso si lleva menos de tres meses tomando glucocorticoides. Su médico le puede decir en qué cantidad los debe tomar. Su médico también puede determinar el riesgo que corre de caerse y ofrecerle consejos sobre formas de evitar las caídas. Las personas con mayor riesgo de osteoporosis requieren medicamentos.

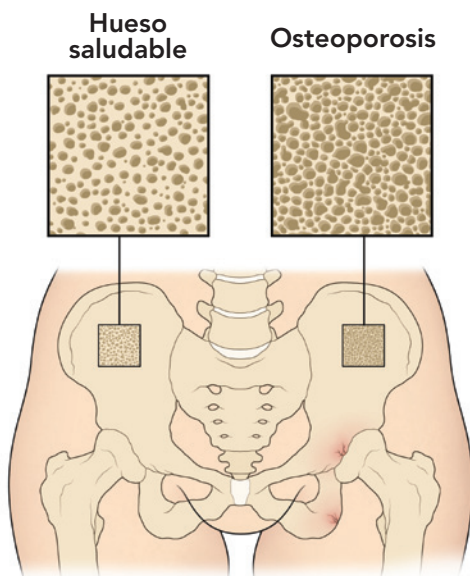
¿QUIÉNES NECESITAN MEDICAMENTOS PARA PROTEGERSE LOS HUESOS?

Su médico examinará su historia médica, condición actual y dosis de glucocorticoides para determinar el riesgo que corre. Los expertos recomiendan medicamentos para proteger los huesos para ciertos grupos que están tomando glucocorticoides por un periodo de por lo menos tres meses:

- Las mujeres que han pasado por la menopausia
- Los hombres de 50 años de edad o más

Es posible que quienes están en las siguientes categorías también necesiten medicamentos para protegerse los huesos:

- Los hombres y mujeres con un alto riesgo de osteoporosis, incluso si están tomando glucocorticoides por un periodo menor a tres meses
- Las mujeres premenopáusicas y hombres menores de 50 que han tenido fracturas por fragilidad



¿QUÉ TIPOS DE MEDICAMENTOS AYUDAN A PROTEGER LOS HUESOS?

Hay dos tipos de medicamentos disponibles. Su médico le recetará el tipo de medicamento que es mejor para usted.

- Los bifosfonatos mantienen los huesos fuertes y detienen la desintegración de los huesos. Reducen el riesgo de fracturas de la cadera y espina dorsal.
- La teriparatida ayuda al cuerpo a producir masa ósea y fortalece los huesos. También reduce el riesgo de fracturas.

Pregúntele a su médico si necesita hacerse una prueba DXA y cuánto calcio y vitamina D debe tomar. Si necesita un medicamento para protegerse los huesos, pregúntele a su médico cuánto tiempo debe tomarlo, qué efectos secundarios puede tener y cualquier otra inquietud que tenga.

Preguntas que debe hacerle a su médico

- ¿Corro riesgo de tener osteoporosis?
- ¿Necesito medicamentos para la osteoporosis?
- ¿Qué tipo de medicamentos necesito?
- ¿Con qué frecuencia debo hacerme una prueba de densidad ósea?
- ¿Debo tomar suplementos de calcio y vitamina D? ¿Cuánto necesito?
- ¿Qué más puedo hacer para mantener fuertes mis huesos?
- ¿Cuánto tiempo debo tomar medicamentos con glucocorticoides?
- ¿Debo consultar con un endocrinólogo?

RECURSOS

- Encuentre un endocrinólogo: www.hormone.org o llame al 1-800-HORMONE (1-800-467-6663)
- Información sobre osteoporosis de la Red de Salud Hormonal (Hormone Health Network): www.hormone.org/Osteoporosis/index.cfm
- Centro de Recursos sobre la Osteoporosis y Enfermedades Óseas Relacionadas del Instituto Nacional de Salud: www.niams.nih.gov/Health_Info/Bone/Osteoporosis/overview.asp
- MedlinePlus (NIH): www.nlm.nih.gov/medlineplus/osteoporosis.html
- Mayo Clinic: www.mayoclinic.com/health/osteoporosis/DS00128
- Colegio de Reumatología de Estados Unidos: www.rheumatology.org/practice/clinical/patients/diseases_and_conditions/gi-osteoporosis.asp
- Fundación Nacional contra la Osteoporosis: www.nof.org

EDITORES

Jens Bollerslev, MD
Steven T. Harris, MD
Benjamin Z. 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). 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.

Osteoporosis inducida por glucocorticoides hoja informativa



www.hormone.org