



Osteoporosis y la salud femenina

¿QUÉ ES LA OSTEOPOROSIS?

La osteoporosis es una enfermedad en la cual se debilitan los huesos y aumenta la posibilidad de que se puedan fracturar o quebrar. Se dice que la osteoporosis es una enfermedad "silenciosa" porque la pérdida de hueso a menudo ocurre casi sin que usted se dé cuenta.

Hasta la edad de 30 años, el cuerpo fabrica suficiente masa ósea para reemplazar la que el cuerpo reabsorbe naturalmente (un proceso denominado renovación ósea). La masa ósea alcanza su punto máximo (tamaño o densidad) entre la edad de 20 y 25 años, y luego comienza a disminuir. Sin embargo, después de la menopausia, las mujeres empiezan a perder masa ósea más aceleradamente.

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

¿SABÍA USTED?

La pérdida de masa ósea es un aspecto natural del envejecimiento, pero usted puede tomar ciertas medidas para ayudar a mantener la fortaleza de sus huesos.

FACTORES DE RIESGO PARA LA OSTEOPOROSIS

- Familiares con la enfermedad
- Posmenopáusica
- Premenopáusica con menstruación irregular o sin ella (amenorrea)
- Delgada o de cuerpo pequeño
- De raza blanca u oriental
- Dieta pobre en calcio y vitamina D
- Poco o ningún ejercicio
- Fuma
- Bebe demasiadas bebidas alcohólicas
- Terapia con esteroides (como prednisona) durante un periodo prolongado

¿QUIÉN CORRE EL RIESGO DE SUFRIR OSTEOPOROSIS?

En Estados Unidos, hay 44 millones de personas que corren el riesgo de sufrir osteoporosis; diez millones ya tienen la enfermedad. Las mujeres constituyen 80 por ciento de estos casos. Ciertos factores de riesgo aumentan las probabilidades de tener osteoporosis.

Entre otros factores que pueden producir osteoporosis están

- trastornos hormonales (como hiperparatiroidismo, hipertiroidismo, diabetes, hipercortisolismo, hiperprolactinemia)
- anorexia nerviosa (un trastorno relacionado con la desnutrición y el funcionamiento anormal de los ovarios)
- exceso de ejercicio o tensión nerviosa que resulta en la pérdida de la menstruación (amenorrea)

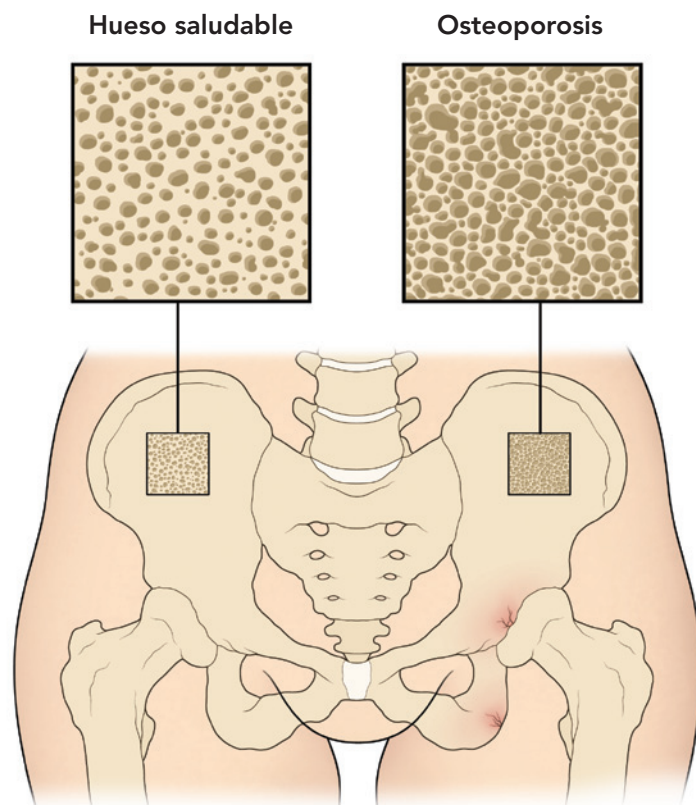
Si usted ya ha pasado por la menopausia, (incluso si ha estado recibiendo terapia de hormonas por mucho tiempo), ha sufrido una fractura (rotura de un hueso) o está pensando seguir un tratamiento para la osteoporosis, puede hacerse una prueba de densidad ósea (llamada DXA scan en inglés) para determinar 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 masa ósea (osteoporosis) puede producir fracturas, las cuales representan un grave riesgo para la salud e incluso resultan en incapacidad y muerte prematura.

¿CÓMO SE PUEDE PREVENIR Y TRATAR LA OSTEOPOROSIS?

Puede tomar las siguientes medidas para prevenir la pérdida de masa ósea:

- Consuma suficiente calcio y vitamina D, ya sea en su alimentación o con suplementos (por lo menos 1,000–1,200 mg de calcio; 400–800 UI de vitamina D a diario si tiene menos de 50 años o 800–1,000 UI si tiene más de 50)
- Haga ejercicio soportando peso y mantenga un buen estado físico
- Evite fumar
- No consuma bebidas alcohólicas en exceso



Incluso si lleva un estilo de vida saludable es posible que necesite tratamiento adicional para protegerse de la pérdida de masa ósea y fracturas. Quizá su médico tenga que recetarle medicamentos como

- bisfosfonatos (alendronato, risedronato, ibandronato, ácido zoledrónico)
- raloxifeno
- teriparatide
- estrógeno (cuando también es recetado para aliviar síntomas menopáusicos)
- 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.

Preguntas que debe hacerle a su médico

- ¿Corro el riesgo de tener osteoporosis?
- ¿Con qué frecuencia debo hacerme la prueba de densidad ósea?
- ¿Debo comenzar a tomar suplementos de calcio y vitamina D? ¿Cuánto necesito?
- ¿Qué más puedo hacer para mantener fuertes mis huesos?
- ¿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 Nacional de Recursos sobre Osteoporosis y Enfermedades Óseas Relacionadas del Instituto Nacional de Salud: www.niams.nih.gov/Health_Info/Bone/Osteoporosis/overview.asp
- MedlinePlus (Instituto Nacional de Salud): www.nlm.nih.gov/medlineplus/osteoporosis.html
- Fundación Nacional de Osteoporosis: www.nof.org
- Mayo Clinic: 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). 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.

