

# Osteoporosis



## ¿Qué es la osteoporosis?

La osteoporosis es una enfermedad que ocasiona pérdida ósea, lo cual provoca debilidad de los huesos. Los huesos débiles pueden romperse fácilmente. Estas rupturas de los huesos, a veces llamadas fracturas, pueden ser dolorosas y dificultarle que pueda valerse por sí mismo. El riesgo de la osteoporosis aumenta con la edad. Es más común en las mujeres, especialmente después de la menopausia. Otros factores de riesgo son:

- Fumar
- El elevado consumo de alcohol
- Dieta baja en calcio
- La inactividad o el bajo peso
- El uso de medicamentos esteroides



## ¿Cuáles son las señales de advertencia de la osteoporosis?

La osteoporosis generalmente se desarrolla lentamente. La primera señal es una fractura de un hueso después de tropezar con algo o tener una pequeña caída. Otra señal común es dolor de espalda que no se alivia. Este dolor se debe a pequeñas fracturas en los huesos de la espalda. En personas con osteoporosis estos huesos pueden fracturarse incluso sin que la persona sufra una caída o lesión.



## ¿Cómo se diagnostica la osteoporosis?

Su médico puede ordenarle un examen para medir la densidad mineral ósea. Este examen utiliza un equipo de rayos X, llamado DEXA, para tomar imágenes de sus huesos y medir qué tan fuertes son. Si usted tiene 50 años o más y se fractura un hueso debido a una lesión menor, su médico puede diagnosticar que padece osteoporosis sin necesidad de examinar su densidad mineral ósea.



## ¿Cuál es el tratamiento para la osteoporosis?

- Su médico puede recomendar diferentes medicamentos para reducir la pérdida ósea y el riesgo de fracturas. Converse con su médico sobre el que más le conviene.
- Un estilo de vida saludable y una dieta rica en calcio y vitamina D pueden ayudar a mantener sus huesos fuertes. Entre los alimentos con alto contenido de calcio y vitamina D se encuentran los vegetales de hojas verdes, productos lácteos, mariscos y semillas de soya.
- Su médico puede recomendar ejercicios especiales y entrenamiento de equilibrio.
- Es importante reducir el riesgo de sufrir caídas u otras lesiones comunes. Verifique en su hogar si hay áreas donde podría resbalarse o caerse. Algunas maneras de hacer su casa más segura pueden ser:
  - Mantener el orden.
  - Usar alfombras antideslizantes en el baño.
  - Quitar las alfombras pequeñas sueltas.
  - Usar lamparitas de noche.

# Osteoporosis



## Pregúntele a su médico

- ¿Qué puedo hacer para fortalecer mis huesos?
- ¿Debo realizarme pruebas para detección de osteoporosis?
- ¿Necesito medicamentos especiales?
- ¿Qué debo hacer para evitar que la osteoporosis empeore?
- ¿Debo tomar complementos de calcio o vitamina D?
- ¿Qué puedo hacer en mi hogar para evitar caermme?



## Resumen

- La osteoporosis es una enfermedad que ocasiona pérdida ósea, lo que provoca debilidad de los huesos y aumenta la probabilidad de fracturas.
- La primera señal frecuentemente es una fractura ósea después de una pequeña caída, como por ejemplo, tropezarse y caerse.
- La osteoporosis puede ser diagnosticada mediante una radiografía especial para medir la fortaleza de sus huesos. Su médico puede pedirle otros exámenes o diagnosticar la osteoporosis de acuerdo con los síntomas.
- Su médico puede recetar medicamentos para reducir la pérdida ósea. Los ejercicios de fortalecimiento y una dieta saludable también pueden ayudar a las personas con osteoporosis.
- Es importante evitar caídas y accidentes. Para ello, verifique en su hogar si hay lugares donde podría resbalarse o caerse.

## Más información

- **ACP:** [www.acponline.org/patient\\_ed/rheumatology](http://www.acponline.org/patient_ed/rheumatology)
- **Medline Plus:** [www.nlm.nih.gov/medlineplus/osteoporosis.html](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/osteoporosis.html)
- **National Osteoporosis Foundation:** [www.nof.org/learn](http://www.nof.org/learn)

## Notes:

---



---



---



---



---



---