

Vivir Mejor la Tercera Edad

Osteoporosis: la usurpadora de los huesos

Elena creció en una granja en el centro de los Estados Unidos. De niña bebía mucha leche. También caminaba mucho. Después de graduarse de high school, se casó y encontró trabajo. La familia y el trabajo, decía ella, la mantenían demasiado ocupada como para hacer ejercicio. Elena entró en la menopausia a los 47 años. A los 76, disfrutaba de su jubilación viajando y trabajando en su jardín. Pero un día se resbaló en un tapete o alfombra pequeña de su cocina y se fracturó la cadera. Después de recuperarse, necesitaba un bastón para caminar y era mucho más difícil disfrutar del trabajo en el jardín.

Elena tiene osteoporosis, pero antes de caerse no lo sabía. La osteoporosis es una enfermedad que debilita los huesos haciendo que se fracturen con facilidad, más comúnmente los de la cadera, la columna vertebral y la muñeca.

La osteoporosis se conoce como “la enfermedad silenciosa” porque a veces no se nota ningún cambio hasta que un hueso se fractura, a pesar de que los huesos se habían estado debilitando por muchos años.

El hueso es un tejido vivo. Para mantener los huesos fuertes, el cuerpo descompone el hueso viejo y lo reemplaza con tejido óseo nuevo. Al llegar a los 40 o 50 años de edad, se puede perder más hueso del que se reemplaza. Si miramos más de cerca el interior de un hueso veremos que se parece a un panal de miel. Con la osteoporosis, los espacios dentro del panal se vuelven más grandes. Y el hueso que forma el panal se vuelve más pequeño. Además, la capa exterior de los huesos se vuelve más delgada. Todo esto debilita los huesos.



Hueso normal



**Hueso con
osteoporosis**

¿Quiénes tienen osteoporosis?

Diez millones de estadounidenses tienen osteoporosis; en su mayoría son mujeres, pero esta enfermedad también afecta a los hombres. La probabilidad de tener osteoporosis es mayor entre mujeres asiáticas y de raza blanca. Otras mujeres en situación de gran riesgo son las que:

- ◆ Tienen antecedentes familiares de osteoporosis o fracturas
- ◆ Se han fracturado un hueso de adultas
- ◆ Se sometieron a una cirugía para extirpar los ovarios antes de dejar de menstruar
- ◆ Tuvieron menopausia temprana
- ◆ No recibieron suficiente calcio durante su vida
- ◆ Han estado en reposo en cama por mucho tiempo
- ◆ Usaron ciertos medicamentos durante mucho tiempo
- ◆ Tienen una estructura corporal pequeña

El riesgo de osteoporosis aumenta con la edad. Con la menopausia, las mujeres pueden perder hueso rápidamente durante varios años. Después de eso, la pérdida ocurre más lentamente pero continúa. En los hombres, la pérdida de masa ósea es

más lenta. Pero para los 65 o 70 años de edad, los hombres y las mujeres pierden tejido óseo al mismo ritmo.

¿Qué es la osteopenia?

Aproximadamente 34 millones de estadounidenses tienen osteopenia. Ya sea si su médico lo llama osteopenia o simplemente dice que usted tiene una masa ósea baja, considérela una señal de advertencia. La pérdida de masa ósea ha comenzado, pero usted todavía puede tomar medidas para mantener los huesos fuertes y prevenir la osteoporosis más adelante en la vida. Así será menos probable que se fracture una muñeca, cadera o vértebra (los huesos de la columna vertebral) cuando sea mayor.

¿Me pueden hacer pruebas en los huesos?

En algunas personas, el primer signo de la osteoporosis es darse cuenta de que han perdido estatura o la fractura fácil de un hueso, como en el caso de Elena. No espere a que eso suceda para ver si tiene osteoporosis. Puede hacerse una prueba de densidad ósea para determinar la fortaleza de sus huesos. Si es una mujer de 65 años o más o piensa que está en riesgo de sufrir osteoporosis, su médico puede sugerirle una prueba de densidad ósea llamada absorciometría de rayos x de energía dual (DXA, por sus siglas en inglés).

El examen de DXA le brinda información importante que le ayudará a comprender su riesgo de fracturas. Quizás muestre que su densidad ósea es normal. O, que usted tiene una masa ósea baja o incluso osteoporosis.

¿Cómo puedo mantener mis huesos fuertes?

Hay varias cosas que usted debería hacer a cualquier edad para evitar el debilitamiento de los huesos. Es importante comer alimentos ricos en calcio y vitamina D. Su estilo de vida también debe incluir ejercicios de levantamiento de peso. Esas son las mejores maneras de mantener sus huesos fuertes y sanos.

Calcio. Recibir suficiente calcio durante toda la vida ayuda a formar y mantener huesos fuertes. Las mujeres mayores de 50 años necesitan 1,200 mg (miligramos) diarios de calcio. Los hombres necesitan 1,000 mg entre los 51 y los 70 años y después de los 70, 1,200 mg. Los alimentos ricos en calcio son la mejor fuente. Por ejemplo, los lácteos con bajo contenido de grasa, el pescado de huesos blandos enlatado, como el salmón, y algunos vegetales de hoja verde oscura. Busque en las etiquetas de alimentos como el jugo de naranja, el pan y los cereales los que tengan calcio añadido.

Si cree que no está recibiendo suficiente calcio en su dieta, consulte con su médico primero. Tal vez le recomiende que pruebe un suplemento de calcio. El carbonato de calcio y el citrato de calcio son dos de las formas más comunes. Pero tenga cuidado. El calcio en exceso puede causar problemas para algunas personas. La mayoría de los días, no debe recibir más de 2,000 mg de calcio en total. Eso incluye el calcio de todas las fuentes: alimentos, bebidas y suplementos.

Vitamina D. Su cuerpo usa vitamina D para absorber el calcio. El cuerpo de la mayoría de las personas puede producir suficiente vitamina D si se expone a la luz del sol sin protector solar de 10 a 15 minutos al menos dos veces por semana. También se puede obtener vitamina D comiendo huevos, pescados grasos y cereales y leche fortificados con vitamina D. Si cree que no está recibiendo suficiente vitamina D, consulte con su médico. Cada día usted debe consumir:

- ◆ 600 UI (Unidades Internacionales) entre los 51 y los 70 años de edad
- ◆ 800 UI si tiene más de 70 años

Al igual que con el calcio, tenga cuidado. Más de 4,000 UI diarias de vitamina D pueden provocar efectos secundarios.

Ejercicio. Los huesos y los músculos son más fuertes cuando estamos físicamente activos. Los ejercicios de levantamiento de peso, hechos tres o cuatro veces a la semana, son los mejores para prevenir la osteoporosis. Caminar, correr, jugar al tenis y bailar son ejemplos de ejercicios de levantamiento de peso. Pruebe también algunos ejercicios de fortalecimiento y equilibrio. Pueden ayudarle a evitar las caídas, que pueden causar la fractura de un hueso.

Medicamentos. Algunos medicamentos comunes pueden debilitar los huesos, por ejemplo, un tipo de esteroides llamados glucocorticoides que se utilizan para la artritis y el asma, algunos anticonvulsivos, algunas píldoras para dormir, los tratamientos para la endometriosis y algunos medicamentos para el cáncer. Una glándula tiroidea hiperactiva o el uso de demasiada hormona tiroidea para el hipotiroidismo también pueden ser un problema. Si usted toma estos medicamentos, consulte con su médico sobre qué puede hacer para proteger sus huesos.

Estilo de vida. Las personas que fuman tienen más probabilidades de fracturarse un hueso. Por esta y muchas otras razones de salud, deje de fumar. Limite la cantidad de alcohol que bebe. Demasiado alcohol puede ponerlo en riesgo de sufrir caídas y fracturas de huesos.

¿Qué puedo hacer para mi osteoporosis?

El tratamiento de la osteoporosis consiste en detener la pérdida de masa ósea y reconstruir los huesos para prevenir las fracturas. La dieta y el ejercicio pueden ayudar a fortalecer los huesos. Sin embargo, es posible que no sean suficientes si se ha perdido mucha densidad ósea. También hay varios medicamentos para considerar. Algunos hacen que la pérdida de masa ósea ocurra más lentamente, otros pueden ayudar a regenerar el hueso. Consulte con su médico para ver si alguno de ellos podría ser indicado para usted.

Bifosfonatos. Estos medicamentos interrumpen la descomposición del hueso y aumentan su densidad. Pueden disminuir la probabilidad de una fractura, sobre todo de columna vertebral, cadera o muñeca. Los efectos secundarios pueden incluir náuseas, acidez y dolor de estómago. Algunas personas tienen dolor muscular, de huesos o articulaciones mientras usan estos medicamentos. Estas pastillas se deben tomar de una forma determinada: al despertarse, antes de comer y con un vaso lleno de agua. Después de tomar el medicamento, no hay que acostarse, comer ni beber durante al menos media hora. Aun si se siguen las indicaciones,

estos medicamentos pueden causar problemas digestivos graves, así que preste atención a los efectos secundarios. Estas pastillas vienen en dosis de una vez al día, una vez por semana y una vez al mes. Algunos bifosfonatos se administran por inyección una vez cada 3 meses o una vez al año.

Raloxifeno. Este medicamento se usa para prevenir y tratar la osteoporosis. Es un modulador selectivo del receptor de estrógeno (SERM, por sus siglas en inglés). Previene la pérdida de masa ósea y las fracturas en la columna vertebral, pero puede provocar sofocos o aumentar el riesgo de coágulos de sangre en algunas mujeres.

Estrógeno. A veces los médicos recetan esta hormona femenina alrededor de la menopausia para tratar síntomas como los sofocos o la sequedad vaginal. Como el estrógeno también retarda la pérdida de hueso y aumenta la masa ósea en la cadera y la columna, se puede usar para prevenir la osteoporosis. Sin embargo, se cree que el estrógeno es peligroso para algunas mujeres. Consulte con su médico acerca de los beneficios, riesgos y efectos secundarios, y la posibilidad de usar otros tratamientos para usted.

Calcitonina. Esta hormona aumenta la masa ósea en la columna vertebral y puede reducir el dolor de las fracturas

existentes. Viene en dos formas: inyección o aerosol nasal. La inyección puede causar una reacción alérgica y tiene algunos efectos secundarios como náuseas, diarrea o enrojecimiento de la cara, las orejas, las manos o los pies. El único efecto secundario del aerosol nasal es goteo nasal en algunas personas. La calcitonina es más útil para las mujeres que entraron en la menopausia hace 5 años por lo menos.

Hormona paratiroidea (PTH). También llamada teriparatida, esta inyección se administra diariamente hasta por 2 años a mujeres posmenopáusicas y hombres con riesgo alto de fracturas. Mejora la densidad ósea en la columna vertebral y la cadera. Algunos de los efectos secundarios comunes son náuseas, mareos y calambres en las piernas.

Denosumab. Este tratamiento para mujeres posmenopáusicas con osteoporosis, que consiste en una inyección que se administra dos veces al año, disminuye el riesgo de fracturas de columna, muñeca y cadera. Algunos de los efectos secundarios comunes son dolores de espalda, brazos, piernas y músculos, y colesterol alto e infecciones de la vejiga.

¿Puedo evitar las caídas?

Cuando los huesos están débiles, una simple caída puede causar una fractura.

Esto puede significar un viaje al hospital y tal vez cirugía, o tener que guardar cama por mucho tiempo, especialmente si se trata de una fractura de cadera. Por eso es importante prevenir las caídas. Algunas cosas que usted puede hacer:

- ◆ Asegúrese de que puede ver y oír bien. Si es necesario, use anteojos o audífonos.
- ◆ Pregúntele a su médico si alguno de los medicamentos que toma puede causar mareos o inestabilidad cuando está de pie.
- ◆ Use un bastón o un andador si camina en forma inestable.
- ◆ Use calzado con suela de goma y tacón bajo.
- ◆ Asegúrese de que todas las alfombras de su casa están firmemente sujetas al piso; de lo contrario no las use.
- ◆ Mantenga las habitaciones bien iluminadas y el piso libre de obstáculos.
- ◆ Use luces nocturnas.

Puede encontrar más sugerencias en la página web del Instituto Nacional sobre el Envejecimiento sobre *Caídas y fracturas*, bajo el encabezado *Para más información*.

¿Los hombres tienen osteoporosis?

La osteoporosis no es sólo una enfermedad de mujeres. Son menos los hombres afectados que las mujeres, quizás porque la mayoría de los hombres empiezan con una mayor densidad ósea. Con la edad, los hombres pierden densidad ósea más lentamente que las mujeres. No obstante, es importante que los hombres sean conscientes de la osteoporosis.

Los expertos no saben tanto acerca de esta enfermedad en los hombres. Sin embargo, muchos de los factores de riesgo para los hombres son los mismos que para las mujeres:

- ◆ Antecedentes familiares
- ◆ Insuficiente calcio o vitamina D
- ◆ Muy poco ejercicio
- ◆ Niveles bajos de testosterona
- ◆ Demasiado alcohol
- ◆ Ciertos medicamentos
- ◆ Fumar

Los hombres de edad avanzada que se fracturan un hueso fácilmente o están en riesgo de osteoporosis deben consultar con sus médicos acerca de las pruebas de detección y el tratamiento.

Para más información sobre la osteoporosis

Food and Drug Administration (Administración de Medicamentos y Alimentos)

1-888-463-6332 (línea gratis)
druginfo@fda.hhs.gov (correo electrónico)
www.fda.gov
www.fda.gov/espanol

National Institutes of Health Osteoporosis and Related Bone Diseases—National Resource Center (Institutos Nacionales de la Salud, Centro Nacional de Información sobre la Osteoporosis y las Enfermedades Óseas)

1-800-624-2663 (línea gratis)
1-202-466-4315 (TTY)
NIHBoneInfo@mail.nih.gov
(correo electrónico)
www.bones.nih.gov

National Library of Medicine MedlinePlus (Biblioteca Nacional de Medicina MedlinePlus)

www.medlineplus.gov
www.medlineplus.gov/spanish

National Osteoporosis Foundation

1-800-231-4222 (línea gratis)
info@nof.org (correo electrónico)
www.nof.org (en inglés)

Para más información sobre la salud y el envejecimiento, comuníquese con:

National Institute on Aging Information Center (Centro de Información del Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento)

P.O. Box 8057
Gaithersburg, MD 20898-8057
1-800-222-2225 (línea gratis)
1-800-222-4225 (TTY/línea gratis)
niaic@nia.nih.gov (correo electrónico)
www.nia.nih.gov
www.nia.nih.gov/espanol

Para solicitar publicaciones (en inglés o español) o suscribirse para recibir periódicamente alertas por correo electrónico sobre publicaciones nuevas y otra información del Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento, visite *www.nia.nih.gov/health*.

Visite *www.nihseniorhealth.gov*, un sitio web especial para las personas mayores del Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento y la Biblioteca Nacional de Medicina. Este sitio web tiene información de salud y bienestar físico para los adultos mayores.



**National Institute
on Aging**

Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento

NIH... Transformación de Descubrimientos en Salud

Noviembre 2013

Traducido al español: Septiembre 2015