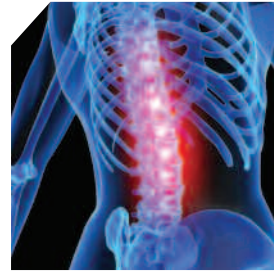


# HealthyActions

Achieving Your Goals for Healthy Living



## Hablemos sobre la osteoporosis

La mayoría de las personas con osteoporosis no tienen ningún síntoma. Lo descubren cuando se fracturan un hueso debido a una caída, un golpe o un esguince.<sup>2</sup>

### Salud ósea

La osteoporosis es una enfermedad que hace que los huesos se vuelvan más delgados y débiles.<sup>1</sup> Hace que sus huesos tengan mayores probabilidades de fracturarse.<sup>2</sup>

El interior de los huesos parece un panal de abejas. Cuando se padece osteoporosis, los espacios del panal se agrandan.<sup>2</sup> Esto quiere decir que esos huesos se pueden fracturar con mayor facilidad. Los huesos que se fracturan en las personas que padecen osteoporosis son, por lo general, de la cadera, columna vertebral o muñeca.<sup>1</sup>

Fracturarse un hueso puede que no parezca tan grave. Pero si se fractura la cadera, probablemente necesitará someterse a una cirugía y hospitalizarse.<sup>1</sup> Las fracturas en la columna vertebral pueden ser muy dolorosas. También le pueden impedir que esté activo o que haga las cosas que usted disfruta.

### ¿Quién desarrolla osteoporosis?

#### Personas mayores

Diez millones de estadounidenses padecen osteoporosis.<sup>3</sup> De estos, ocho millones son mujeres.<sup>3</sup> A medida que envejece, aumentan sus posibilidades de desarrollar osteoporosis.<sup>2</sup> Sus huesos se vuelven más débiles y menos densos (menos sólidos).

#### Mujeres

Las mujeres tienen más probabilidades de desarrollar osteoporosis. Pierden masa ósea más rápido que los hombres. Esto se debe a los cambios que ocurren en la menopausia.<sup>2</sup>

Se denomina factor de riesgo cuando existe algo que provoca que una persona tenga mayores posibilidades de desarrollar una enfermedad. Otros factores de riesgo de la osteoporosis son:

- Su raza. Las mujeres blancas y asiáticas tienen mayores probabilidades de desarrollar osteoporosis.<sup>4</sup>
- Menopausia precoz (natural o debido a una extirpación quirúrgica de los ovarios).<sup>4</sup>
- Un familiar se ha fracturado un hueso cuando adulto.<sup>4</sup>
- Un familiar padece osteoporosis.<sup>3</sup>
- Ha tenido fracturas cuando adulto.<sup>4</sup>
- Usted es una mujer de huesos pequeños y delgada.<sup>4</sup>
- No consume suficiente calcio.<sup>4</sup>
- No consume suficiente vitamina D.<sup>3</sup>
- Toma ciertos medicamentos durante un período prolongado. Estos incluyen corticoesteroides, quimioterapia y medicamentos para prevenir las convulsiones.<sup>3</sup>



# Hablemos sobre la osteoporosis

Si usted es una mujer que toma hormonas para evitar la pérdida de masa ósea, hable con su médico. Estudios recientes han demostrado que las hormonas pueden no ser una buena opción para algunas mujeres.<sup>7</sup>

## Pasos para evitar la osteoporosis

A continuación se presentan algunas cosas que puede hacer para evitar la osteoporosis:

- Consuma más alimentos que contengan calcio:<sup>5</sup>
  - productos lácteos, como leche, queso y yogur semidescremados;<sup>6</sup>
  - verduras de hojas verde oscuro;<sup>2</sup>
  - salmón, atún y sardinas;<sup>2</sup>
  - almendras.<sup>2</sup>
- Obtenga más vitamina D estando al aire libre y bebiendo leche enriquecida con vitamina D.<sup>5</sup>
- Pregúntele a su médico si debe tomar suplementos de calcio o vitamina D.
- Haga ejercicios que soporten peso. Caminar, hacer una excursión, bailar y jugar tenis son algunos ejemplos.<sup>5</sup>
- No fume.<sup>5</sup>
- Limite el consumo de bebidas alcohólicas a 1 ó 2 vasos al día.<sup>4</sup>
- Si usted es mujer, cuando cumpla 65 años, pregúntele a su médico sobre someterse a una prueba especial que le muestre qué tan sólidos están sus huesos. Esta prueba se llama examen de densidad ósea.<sup>2</sup>
- Si padece osteoporosis, hable con su médico sobre los medicamentos que pueden disminuir la pérdida de masa ósea.

## ¿Cómo puedo saber si tengo osteoporosis?

Su médico puede ordenar un “examen de densidad ósea”. Esta es una radiografía especial que muestra qué tan fuerte están sus huesos. El examen no necesita que usted haga nada especial para prepararse. El examen es seguro y no causa dolor.<sup>2</sup>

## ¿Se puede curar la osteoporosis?

La osteoporosis no se puede curar, pero se puede tratar.<sup>2</sup> Los medicamentos utilizados para tratar la osteoporosis disminuyen la pérdida de masa ósea y disminuyen su riesgo de fracturarse los huesos. Hable con su médico sobre tomar calcio y vitamina D.

### Referencias

1. NOF [Fundación Nacional de la Osteoporosis]. Osteoporosis. What Is It? [Osteoporosis. ¿Qué es? (Solamente disponible en inglés)]. <http://www.nof.org/osteoporosis/index.htm>
2. NIH SeniorHealth [Institutos Nacionales de Salud SeniorHealth]. Osteoporosis [Osteoporosis (Solamente disponible en inglés)]. <http://nihseniorhealth.gov/osteoporosis/printerFriendly.html?allTopics=entireTopic&images=Include+images&print=Confirm+print+selection>
3. NOF [Fundación Nacional de la Osteoporosis]. Fast Facts [Información rápida (Solamente disponible en inglés)]. <http://www.nof.org/osteoporosis/diseasefacts.htm>
4. NIH SeniorHealth [Institutos Nacionales de Salud SeniorHealth]. Falls and Older Adults [Las caídas y los adultos mayores (Solamente disponible en inglés)].
4. NOF [Fundación Nacional de la Osteoporosis]. Prevention: Who's At Risk? [Prevención: ¿Quién está en riesgo? (Solamente disponible en inglés)]. <http://www.nof.org/prevention/risk.htm>
5. NOF [Fundación Nacional de la Osteoporosis]. Prevention [Prevención (Solamente disponible en inglés)]. <http://www.nof.org/prevention/index.htm>
6. NOF [Fundación Nacional de la Osteoporosis]. Prevention: Calcium and Vitamin D [Prevención: Calcio y Vitamina D (Solamente disponible en inglés)]. <http://www.nof.org/prevention/calcium.htm>
7. MedicineNet.com Osteoporosis: Hormone Therapy [Osteoporosis: Tratamiento hormonal (Solamente disponible en inglés)]. <http://www.medicinenet.com/osteoporosis/page7.htm>



Esta información no está destinada a sustituir la atención médica profesional. Siga siempre las instrucciones de su proveedor de atención de salud. Proporcionada como un servicio educativo por Schering-Plough Managed Markets.