

Qué Puede Hacer Usted Para Prevenir y Tratar la Osteoporosis

Elaborado por la Asociación Americana de Farmacéuticos. Mejorando el uso de medicamentos. Avanzando la atención a pacientes.

¿Qué es la Osteoporosis?

Tal vez le sorprenda el saber que sus huesos son elementos dinámicos y vivos. Los huesos están compuestos por tejidos vivos y experimentan un *proceso de remodelación* constante. Durante la remodelación el hueso antiguo es removido y es reemplazado por hueso nuevo. Mientras usted lee estas palabras, las células encargadas de remover hueso están creando cavidades en la superficie ósea y las células formadoras de hueso están creando tejido óseo nuevo para rellenar esas cavidades. El proceso de remodelación reemplaza aproximadamente una quinta parte de su esqueleto cada año.

Hasta aproximadamente los 30 años de edad la cantidad de hueso que se forma es mayor que la cantidad de hueso que se remueve. A principios de la tercera década de la vida, la densidad ósea alcanza una máxima magnitud. A partir de esta edad el cuerpo comienza a perder más hueso del que forma. Al llegar a los 70 u 80 años las mujeres ya habrán perdido alrededor de un 30% a un 50% de la cantidad de hueso que tenían a principios de la tercera década de la vida. En los hombres también tiene lugar una pérdida de hueso, pero este proceso es más lento y menos pronunciado.

La pérdida de hueso es un fenómeno natural del envejecimiento en todas las personas. Pero ciertas personas desarrollan una enfermedad *osteoporosis*, y para ellos, la pérdida ósea es severa. Los huesos se tornan frágiles y se quiebran fácilmente. Pueden ocurrir fracturas en prácticamente cualquier lugar del cuerpo, incluyendo la columna vertebral, la cadera, los miembros inferiores, la pelvis y la muñeca. Es por ello que a la osteoporosis a veces se la llama la *enfermedad de los huesos frágiles*.

Si bien más mujeres que hombres padecen de osteoporosis, la salud ósea debe ser una prioridad para ambos sexos.

¿Es usted una candidata a la osteoporosis?

La siguiente lista de preguntas tal vez le ayude a ver si usted está en riesgo de desarrollar osteoporosis y a saber si debe consultar a un profesional médico o a un farmacéutico sobre lo que puede hacer.

Verifique su herencia:

- *¿Es usted de origen caucásico o asiático?* Estos dos grupos étnicos se asocian con un mayor riesgo de osteoporosis que otros.
- *¿Es usted delgada y pequeña?* Dado que las mujeres pequeñas de por sí poseen una menor masa esquelética, el riesgo de osteoporosis es mayor.
- *¿Tiene parientes de mayor edad que estén encorvados (“jorobados”), hayan perdido estatura, hayan padecido fracturas o sufran un dolor de espalda crónico?* Si la respuesta es afirmativa es posible que usted haya heredado una tendencia a la osteoporosis.

Verifique su historia médica personal:

- *¿Ya pasó la menopausia?* Los estrógenos son importantes para la producción de la masa ósea en las mujeres. En la menopausia la cantidad de estrógeno que su cuerpo produce disminuye marcadamente.
- *¿Se interrumpió su menstruación?* En las mujeres que han tenido una histerectomía, en las mujeres atletas de alto rendimiento, y en las mujeres que hacen dietas excesivas o que tienen un trastorno de la alimentación puede interrumpirse la menstruación. Estas mujeres han tenido un cambio hormonal que puede causar pérdida ósea.
- *¿Está tomando medicamentos que aumenten el riesgo de osteoporosis?* Los medicamentos más problemáticos son los esteroides (algunos medicamentos comunes son la cortisona, la prednisona y la dexametasona) y dosis altas de hormona tiroidea. El uso prolongado de estos medicamentos puede causar pérdida ósea.

Examine su estilo de vida:

- *¿Usted fuma?* Existe una fuerte relación entre el tabaquismo y la reducción de la masa ósea. En algunas personas el tabaquismo puede ser responsable de un 5% a un 10% de la pérdida ósea total.
- *¿Ingiere una dieta con bajo contenido de calcio y vitamina D?* El calcio es esencial para la formación y el mantenimiento de huesos sanos, y la vitamina D es esencial para que su cuerpo pueda utilizar el calcio que usted ingiere.

Esta información fue elaborada y puesta a disposición por la Asociación Americana de Farmacéuticos a través de una subvención para la educación de Procter & Gamble.



American Pharmacists Association®
Improving medication use. Advancing patient care.



- **¿Consume usted alcohol?** El consumo moderado a intenso de alcohol puede reducir la cantidad de calcio y vitamina D en su cuerpo.
- **¿Se encuentra inmovilizada o inactiva?** Las personas confinadas a una cama u obligadas a llevar un yeso durante un período prolongado padecen una pérdida de mineral óseo por falta de uso. Esta afirmación también es válida para aquellas personas que no realizan ejercicios físicos regulares.

Consulte a su médico o a su farmacéutico acerca de su riesgo de osteoporosis. Una forma de determinar si usted está en riesgo de padecer fracturas es realizar una prueba de densidad ósea para verificar si tiene pérdida de masa ósea asintomática. Esta prueba no causa dolor, es relativamente rápida y se asemeja mucho a una radiografía o ecografía. Sin esta prueba, el primer signo que usted tiene osteoporosis puede ser una fractura.

La osteoporosis puede prevenirse

Independientemente de que usted considere que su riesgo de osteoporosis es alto o bajo, las modificaciones del estilo de vida destinadas a prevenir la enfermedad son beneficiosas para todos.

- **Ingiera alimentos con alto contenido de calcio.** La leche y otros productos lácteos (por ejemplo, queso, yogur y queso blanco), los jugos de fruta fortificados con calcio, los vegetales de hojas verdes (por ejemplo, brécol, repollo), las almendras y el salmón son fuentes importantes de calcio.
- **Ingiera alimentos que ayuden a su cuerpo para absorber el calcio presente en la dieta.** La leche fortificada y los pescados con alto contenido de grasa (por ejemplo, el salmón) son fuentes adecuadas de vitamina D, que su cuerpo necesita para la absorción de calcio.
- **Consulte a su médico o a su farmacéutico acerca de la ingestión de un suplemento de calcio.** Si bien la ingestión de calcio dietario promedio para el adulto norteamericano es de solo 600-800 miligramos por día, los Institutos Nacionales de Salud recomiendan los siguientes niveles de ingestión de calcio:
 - 1,000 miligramos por día en el caso de mujeres premenopáusicas de 25 a 49 años de edad y mujeres posmenopáusicas de 50 a 64 años de edad que reciban estrógenos.
 - 1,500 miligramos por día en el caso de mujeres posmenopáusicas de 50 a 64 años de edad que no reciban estrógenos y para todos los hombres y mujeres mayores de 65 años de edad.
- **Asegúrese de realizar 30 a 60 minutos de ejercicio relacionado con el soporte de su propio peso por semana.** Este tipo de ejercicios obliga a su cuerpo a trabajar en contra de la fuerza de gravedad. Algunos ejemplos son caminar, correr, hacer ejercicios aeróbicos, bailar y hacer deportes en equipo. Consulte a su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios. Y si hace tiempo

que está inactiva, comience lentamente y aumente su actividad gradualmente.

- **Expóngase al sol.** El sol es una fuente principal de vitamina D. La exposición a la luz solar durante tan solo 10-15 minutos por día, dos a tres veces por semana es todo lo que usted necesita.

Medicamentos para prevenir y tratar la osteoporosis

Los primeros pasos en la prevención de la osteoporosis son el ejercicio y la ingesta de calcio y vitamina D. Para algunas personas será necesario el uso de medicamentos para ayudar a prevenir fracturas. Su médico prescribirá la medicación adecuada para su tipo de osteoporosis.

Osteoporosis posmenopáusica

- Terapia de reemplazo de estrógenos (ERT), terapia de reemplazo hormonal (HRT) o raloxifeno, son comúnmente usados para ayudar a evitar la pérdida de masa ósea.
- Bifosfonatos (risendronato y alendronato), ahora disponibles en formulaciones de administración diaria o semanal.
- La Calcitonina ha sido aprobada para el tratamiento, no la prevención, de la osteoporosis posmenopáusica.

Osteoporosis inducida por glucocorticoides (en hombres y mujeres)

- El risendronato es utilizado para prevenir la osteoporosis causada por el uso de esteroides y para tratar sus efectos.
- El alendronato es utilizado para tratar la osteoporosis causada por el uso de esteroides.

Muchos tratamientos osteoporosis requieren una toma adecuada de calcio al día. Por favor consulte con su médico o a su farmacéutico, para verificar que usted esta tomando la dosis de calcio adecuada a tiempo.

Más información

- Fundación Nacional contra la Osteoporosis, www.nof.org o 202-223-2226.
- Institutos Nacionales de Salud, Osteoporosis y Enfermedades Óseas Relacionadas—Centro Nacional de Recursos, www.osseo.org u 800-624-BONE (2663).