



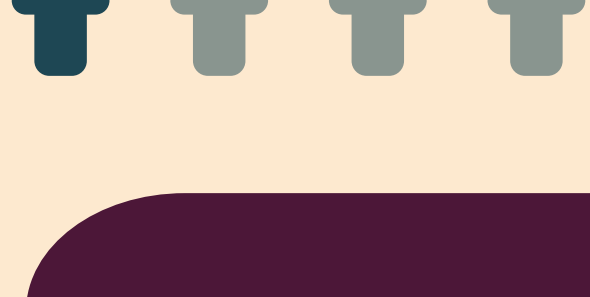
# ¿Qué es la osteoporosis y cómo tratarla?

Obtén información sobre los tratamientos de la osteoporosis y pasos para mantener tus huesos más fuertes.

## ¿Qué es la osteoporosis?

La osteoporosis es un trastorno que debilita tus huesos.

**8 millones de mujeres en EE.UU. tienen osteoporosis.**



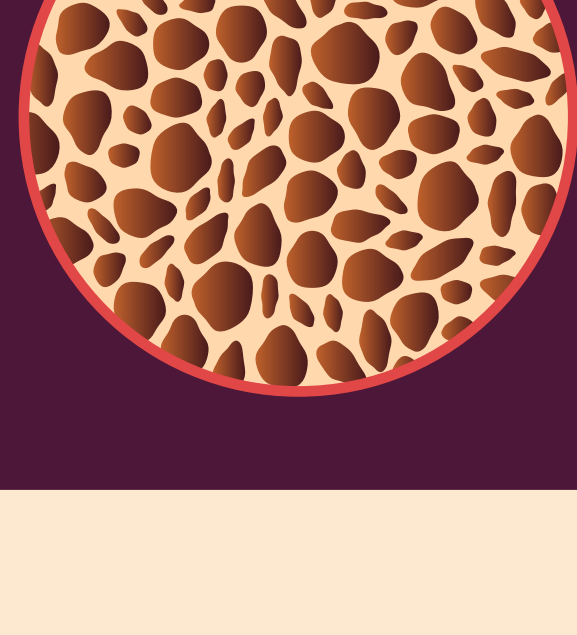
1 de cada 4 mujeres de más de 65 años tiene este trastorno.

"Osteo" significa hueso y "osteoporosis" significa hueso poroso. Si tienes osteoporosis, los agujeros naturales en los huesos se hacen más grandes, lo cual debilita los huesos.

**hueso sano**

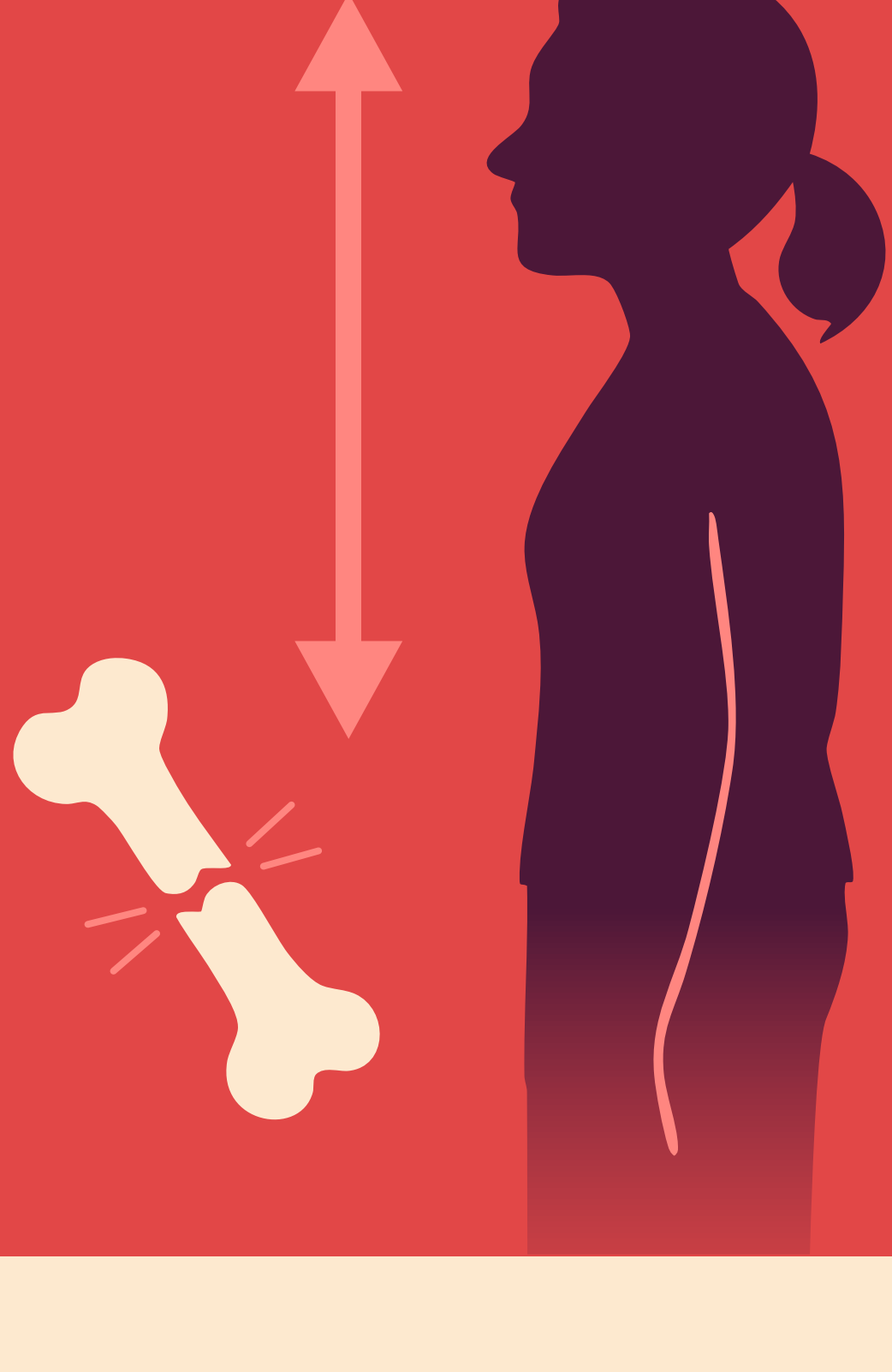


**hueso osteoporótico**



Las mujeres blancas no hispanas y las mujeres asiáticas tienen el mayor riesgo.

## La osteoporosis es un trastorno silencioso



La osteoporosis se presenta en tu cuerpo en forma silenciosa. Podrías descubrir que la tienes después de que te rompas un hueso, pero habla con tu proveedor de atención médica si notas que tu estatura se ha reducido o que estás empezando a tener una joroba.

Las personas con osteoporosis avanzada tienen huesos tan frágiles que pueden fracturarse un hueso con una caída menor o incluso con un tosido fuerte.

## ¿Qué incrementa tu riesgo de desarrollar osteoporosis?

- La reducción de estrógeno después de la menopausia
- La edad (la masa ósea se reduce en forma natural con el tiempo)
- Una complexión delgada, huesos finos
- Si uno de tus padres tuvo osteoporosis o se fracturó la cadera

### La nutrición:

- No consumiste suficiente calcio y vitamina D durante la infancia
- Dietas restrictivas durante la adultez

### Ciertos medicamentos:

- Corticoesteroides
- Antiepilépticos
- Algunos medicamentos contra el cáncer
- Inhibidores de la bomba de protones
- ISRS
- Fármacos para la diabetes tipo 2 denominados tiazolidinedionas

### Algunos trastornos médicos, tales como:

- Trastornos hormonales
- Trastornos GI
- Artritis reumatoide
- Ciertos tipos de cáncer
- VIH y SIDA
- Anorexia nerviosa

### No tener una vida físicamente activa

### Fumar



## Diagnóstico

La osteoporosis se diagnostica con una prueba de la densidad mineral ósea denominada prueba de absorciometría de rayos equis de energía dual (DEXA).

## Opciones terapéuticas para la osteoporosis

No hay cura para la osteoporosis, pero los tratamientos pueden reducir la velocidad de la pérdida ósea o podrían ser útiles para incrementar la densidad ósea.

### Tratamiento antirresortivo

- Frena las células que descomponen los huesos
- Para personas que tienen osteoporosis leve a moderada o para personas que tienen riesgo de desarrollar este trastorno

#### Biofosfonatos

- Alendronato
- Risedronato
- Ácido zoledrónico
- Denosumab

#### Raloxifeno

#### Tratamiento de reposición con estrógenos

#### Terapia anabólica

- Desarrollar tejido óseo nuevo
- Para personas con osteoporosis grave, con varias fracturas o que no pueden tomar antirresortivos

#### Teriparatida

#### Abaloparatida

#### Romosozumab

#### Vitamina D

#### Suplementos de calcio



## Cambios del estilo de vida podrían reducir el riesgo de osteoporosis o frenar la pérdida ósea

### La nutrición

- Incrementa el consumo de alimentos ricos en calcio y vitamina D
- Lácteos
- Leches vegetales enriquecidas
- Verduras de hojas verdes
- Pescado azul
- Yemas de huevo

### Evita fumar

### Restringe el consumo de alcohol

### Haz ejercicio

Hacer ejercicios soportando carga y de resistencia puede ser útil para restaurar la densidad ósea y ejercicios de equilibrio pueden ser útiles para reducir el riesgo de caídas.



- Ejercicios soportando carga
  - Caminatas rápidas
  - Aeróbicos de bajo impacto
  - Bailar

- Ejercicios de resistencia
  - Levantar pesas
  - Usar bandas de resistencia
  - Sentadillas
  - Elevación de piernas
  - Remo

- Ejercicios de equilibrio
  - Pararte sobre los dedos de tus pies
  - Pararte sobre una pierna
  - Tai chi

## Prevención de caídas

Puedes tomar pasos para prevenir caídas, lo cual reducirá tu riesgo de una fractura.

- Asegura las alfombras
- Mejora la iluminación
- Instala pasamanos en el baño y en las escaleras
- Usa superficies antideslizantes, tales como tapetes de caucho
- Remueve el desorden de los pisos

