

# Vivir Mejor la Tercera Edad

## Osteoporosis: la usurpadora de los huesos

*Elena creció en una granja en el medio oeste. Ella tomó mucha leche cuando era niña. Ella también caminaba mucho. Después de graduarse de la escuela secundaria, ella se casó y encontró un trabajo. La familia y su trabajo la mantenían ocupada y sin tiempo para hacer ejercicio. Elena pasó por la menopausia a los 47 años de edad. A los 76 años, ella estaba gozando de su jubilación—viajando y trabajando en su jardín. Pero de pronto ella se resbaló en una pequeña alfombra de su cocina y se fracturó la cadera. Después que Elena se recuperó, ella necesitó un bastón para caminar y la jardinería fue más difícil de disfrutar.*

Elena tenía osteoporosis, pero ella no lo sabía sino hasta después de caerse. La osteoporosis es una enfermedad que debilita los huesos a tal punto que éstos se quiebran fácilmente—más a menudo los huesos en las caderas, la espina dorsal, y

las muñecas. La osteoporosis es llamada “la enfermedad silenciosa”—usted tal vez no se percate de ningún cambio hasta que se quiebra algún hueso. Pero sus huesos se han estado debilitando a través de los años.

El hueso es tejido viviente. Para mantener los huesos fuertes, nuestro cuerpo está siempre desechando materia vieja y reemplazándola con nuevo tejido óseo. Cuando la gente entra en los cuarenta o los cincuenta años, el cuerpo deshecha más tejido óseo que el que reemplaza. Una revisión de los huesos por dentro muestra algo así como un panal de abejas. Cuando usted tiene osteoporosis, los espacios dentro del panal se hacen más grandes. Y el hueso que forma la estructura del panal se reduce. La caparazón de los huesos también se vuelve más delgada. Todos estos factores vuelven los huesos más débiles.

## ¿Quién sufre de osteoporosis?

Millones de estadounidenses sufren de osteoporosis. Son en su mayoría mujeres, pero más de 2 millones de hombres también sufren de esta enfermedad. Las mujeres caucásicas o asiáticas son las más propensas a contraer osteoporosis. Otras mujeres que tienen un alto riesgo incluyen aquellas que:

- ◆ Tengan historia familiar de esta enfermedad.

- ◆ Hayan tenido quebraduras de huesos siendo adultas.
- ◆ Hayan tenido una cirugía para remover los ovarios antes que los periodos menstruales cesaran.
- ◆ Hayan tenido menopausia temprana.
- ◆ No hayan obtenido suficiente calcio durante su vida.
- ◆ Hayan pasado por un largo reposo en cama.
- ◆ Hayan usado ciertas medicinas por un largo tiempo.
- ◆ Tengan un tamaño de cuerpo pequeño.

La probabilidad de sufrir de osteoporosis se incrementa a medida que se envejece. En el periodo de la menopausia las mujeres pueden perder materia ósea aceleradamente por varios años. Después de este periodo, la pérdida disminuye, pero continúa. En los hombres, la pérdida de materia ósea es más lenta. Pero, a los 65 ó 70 años de edad, la pérdida de materia ósea en los hombres y las mujeres ocurre al mismo ritmo.

## ¿Qué es la osteopenia?

Millones más de norteamericanos padecen de *osteopenia*. Ya sea que su doctor le llame osteopenia o aunque sólo diga que usted tiene una osamenta ósea reducida, considere esto una advertencia.

La pérdida de materia ósea ha empezado, pero usted puede tomar acción para mantener sus huesos fuertes y probablemente prevenir la osteoporosis más tarde en la vida. De esta forma usted tendrá menos probabilidad de quebrarse una muñeca, la cadera, o una vértebra (los huesos en la espina dorsal) cuando usted tenga más edad.

## ¿Pueden examinar mis huesos?

En algunas personas la primer señal de osteoporosis es al darse cuenta que se están encogiendo o al quebrarse un hueso fácilmente, así como Elena. No espere hasta que algo pase para chequear si usted padece de osteoporosis. Usted puede hacerse un examen de la *densidad ósea* para chequear qué tan sólidos están sus huesos. Su doctor probablemente le sugiera hacerse el tipo de examen para medir la densidad de los huesos llamado densitometría (DEXA-scan en inglés), si usted tiene más de 65 años de edad o si él o ella piensa que usted está propenso a contraer osteoporosis.

La densitometría indica qué tan grande es el riesgo de tener una fractura o quebradura de los huesos. Podría demostrar que tiene una densidad normal en los huesos. Y también podría demostrar que tiene bajo nivel de materia ósea y aun osteoporosis.

## ¿Cómo puedo mantener los huesos fuertes?

Hay muchas cosas que usted debe hacer a cualquier edad para prevenir tener los huesos débiles. Alimentarse con comidas que son ricas en calcio y vitamina D es importante. Al igual que incluir regularmente en su estilo de vida ejercicios con pesas. Éstas son las mejores maneras de mantener sus huesos fuertes y sanos.

**Calcio.** Obtener suficiente calcio durante toda la vida ayuda a crear y mantener huesos fuertes. Las personas con más de 50 años de edad necesitan 1200 mg de calcio todos los días. Las comidas que tienen un alto contenido de calcio son el mejor recurso. Por ejemplo, coma productos lácteos bajos en grasa, pescado enlatado con espinas suaves como el salmón, vegetales con hojas verdes oscuras, y comidas fortificadas de calcio como el jugo de naranja, pan y cereales.

Si usted piensa que no está obteniendo suficiente calcio en su dieta diaria, consulte con su doctor primeramente. Él o ella tal vez le aconsejará tomar un suplemento vitamínico de calcio. Carbonato de calcio y citrato de calcio son dos tipos muy comunes. A pesar de esto, usted tiene que ser cuidadoso. Mucho calcio puede causar problemas en algunas

personas. En un día normal usted no debería de ingerir más de 2500 mg de calcio en total. Esto incluye el calcio ingerido de todas las fuentes alimenticias, las comidas, las bebidas y los suplementos.

**Vitamina D.** Su cuerpo usa la vitamina D para absorber el calcio. El cuerpo de la mayoría de la gente es capaz de producir suficiente vitamina D si está expuesto al sol durante un total de 20 minutos diarios. Usted también puede obtener vitamina D de los huevos, pescado grasoso, cereal y leche fortificada con vitamina D. Si usted piensa que no está ingiriendo suficiente vitamina D, consulte con su doctor. Cada día usted debería de ingerir:

- ◆ 400 UI (unidad internacional) si tiene 51 ó 70 años.
- ◆ 600 UI si tiene más de 70 años.

Al igual que con el calcio, sea precavido. Más de 2000 UI de vitamina D cada día puede causar efectos secundarios.

**Ejercicio.** Sus huesos y músculos serán más fuertes si usted está físicamente activo. Los ejercicios de peso libre realizados tres o cuatro veces a la semana son lo mejor para la prevención de la osteoporosis. Caminar, trotar, jugar tenis y bailar son ejemplos de ejercicios de peso libre. Pruebe realizar también ejercicios de


estiramiento y balance. Estos ejercicios tal vez le ayuden a prevenir una caída, la cual podría causar una fractura en los huesos.

**Medicinas.** Algunas medicinas comunes pueden causar debilidad en los huesos. Éstas incluyen un tipo de droga esteroide llamada glucocorticosteroide usada para la artritis y el asma, algunas drogas anticonvulsivas, ciertas píldoras para dormir, tratamientos para la endometriosis y algunas drogas contra el cáncer. Una glándula tiroides sobre activa o el uso de demasiada hormona tiroidal para una glándula tiroides baja en actividad también puede ser un problema. Si usted está tomando estas medicinas, hable con su doctor acerca de qué puede hacer para ayudar a proteger sus huesos.

**Estilo de vida.** Fumar incrementa la pérdida de tejido óseo. Por esta razón y muchas otras, deje de fumar. Limite la cantidad de alcohol que usted toma. Tomar mucho alcohol puede ponerlo en riesgo de caerse y quebrarse un hueso.

## ¿Qué puedo hacer para mi osteoporosis?

El tratamiento de la osteoporosis significa parar la pérdida de tejido óseo y reconstruir el hueso para prevenir quebraduras. La dieta y el ejercicio pueden hacer sus huesos más fuertes. Pero estas cosas no podrán ser



suficientes si usted ha perdido mucha densidad en los huesos. Existen también varias medicinas en las cuales usted puede pensar. Algunas van a disminuir la pérdida de tejido óseo y otras pueden ayudar a reconstruir los huesos. Consulte con su doctor para ver si alguna de las siguientes medicinas podría servirle a usted:

- ♦ **Alendronato o risedronato.** Estos medicamentos son biofosfonatos, drogas que disminuyen el deterioro de los huesos e incrementan la densidad del hueso. Éstos pueden hacer que una quebradura sea menos probable, más que todo en la espina dorsal, la cadera o la muñeca. Los efectos secundarios pueden incluir náuseas, acidez, y dolor de estómago. Algunas personas tienen dolores musculares, en los huesos o en las articulaciones al usar estas medicinas. Estos medicamentos se tienen que ingerir de cierta manera, al levantarse, antes de cualquier comida y con un vaso de agua completo. Usted no debe de acostarse, comer o beber líquidos por lo menos una hora y media después de haber tomado la medicina. Aun si usted ha seguido las instrucciones correctamente, estas medicinas pueden

causar serios problemas digestivos, así que esté atento de cualquier efecto secundario. Estas píldoras están disponibles en dos versiones, una para tomar una vez al día y otra para tomar una vez a la semana.

- ♦ **Raloxifeno.** Este medicamento se usa para prevenir o tratar la osteoporosis. Este medicamento es un modulador selectivo del receptor estrogénico (SERM, por sus siglas en inglés). Previene el deterioro óseo y las quebraduras de la espina dorsal, pero puede causar calores menopáusicos o incrementar los coágulos sanguíneos en algunas mujeres.
- ♦ **Estrógeno.** Los doctores algunas veces recetan esta hormona femenina durante la menopausia para tratar ciertos síntomas como los calores súbitos o la resequedad vaginal. El estrógeno también disminuye el deterioro óseo e incrementa el tejido óseo en la espina dorsal y la cadera, así que las mujeres lo usan para prevenir o tratar la osteoporosis. Pero, se piensa que el estrógeno es peligroso para algunas mujeres. Hable con su doctor. Pregúntele acerca de los beneficios, riesgos y efectos secundarios, así como otras posibilidades de tratamiento para usted.

◆ **Calcitonina.** Esta hormona incrementa la materia ósea en la espina dorsal y puede disminuir el dolor de alguna fractura existente allí. Se obtiene en dos formas, como inyección o roceador nasal. La inyección puede causar una reacción alérgica y tiene algunos efectos secundarios como náusea, diarrea, o color rojizo en la cara, las orejas, las manos o los pies. El único efecto secundario del roceador nasal en algunas personas es flujo nasal. La calcitonina es más beneficiosa para las mujeres que se encuentran 5 años pasada la menopausia.

◆ **Hormona paratiroidea.** Llamada también teriparatida. Esta inyección se le administra diariamente hasta por 2 años a mujeres posmenopáusicas y a hombres que tengan un alto riesgo de fracturas en los huesos. Incrementa la densidad ósea en la espina dorsal y la cadera. Los efectos secundarios comunes son náusea, mareos y calambres en las piernas.

## ¿Puedo evitar una caída?

Cuando sus huesos están débiles, una simple caída puede causarle una fractura en un hueso. Esto significa un viaje al hospital o tal vez una cirugía. Probable-

mente también significa que estará acostado en reposo por un largo tiempo, especialmente en el caso de una quebradura de la cadera. Entonces es muy importante prevenir las caídas. Algunas cosas que usted puede hacer son:

- ◆ Tenga la seguridad que usted ve y oye bien. Use sus lentes o su audio receptor si lo necesita.
- ◆ Pregúntele a su doctor si alguna de las medicinas que está tomando lo pondrá mareado o inestable al ponerse de pie.
- ◆ Use un bastón o caminador si al caminar se siente inestable.
- ◆ Use zapatos de suela de hule y de tacón bajo.
- ◆ Asegure que todos los tapetes y las alfombras en la casa están firmemente sujetas al piso, o no las use.
- ◆ Mantenga los cuartos muy bien iluminados y libres de obstáculos.
- ◆ Use lámparas de noche.

Usted puede encontrar más sugerencias en la hoja informativa *Caídas y Fracturas* del Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento, disponible por medio del Centro de Información del Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento listado en la sección *Para más información*.

## ¿Sufren los hombres de osteoporosis?

La osteoporosis no es solamente una enfermedad de la mujer. No tantos hombres como mujeres la tienen, pero los hombres también necesitan estar pendientes de esta enfermedad. Esto puede ser porque los hombres desarrollan más tejido óseo que las mujeres y empiezan a perderlo más despacio conforme van envejeciendo.

Los expertos saben más de esta enfermedad en las mujeres que en los hombres. Sin embargo, muchas de las cosas que ponen en riesgo a los hombres son las mismas que ponen en riesgo a las mujeres:

- ◆ historia familiar
- ◆ insuficiencia de calcio o vitamina D
- ◆ muy poco ejercicio
- ◆ niveles bajos de testosterona
- ◆ mucho alcohol
- ◆ tomar ciertos medicamentos
- ◆ fumar

Los hombres de edad avanzada a quienes se les fracturan los huesos fácilmente o están con alto riesgo de osteoporosis deberían hablar con sus doctores acerca de examinarse y recibir tratamiento. Los hombres pueden usar alendronato, risedronato o la hormona paratiroidea para incrementar la densidad

ósea. Los suplementos con testosterona podrían ayudar a algunos hombres que tengan niveles bajos de testosterona.

## Para más información

Éstas son algunas de las fuentes de información:

### **National Osteoporosis Foundation (Fundación Nacional para la Osteoporosis)**

1232 22nd Street, NW  
Washington, DC 20037-1202  
202-223-2226

*www.nof.org/spanish*

### **National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases (Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel)**

1 AMS Circle  
Bethesda, MD 20892-3675  
877-22-NIAMS  
877-226-4267 (línea gratuita)  
301-565-2966 (TTY)

*www.niams.nih.gov/Portal\_En\_Espanol*

### **National Library of Medicine MedlinePlus (Biblioteca Nacional de Medicina Medlineplus)**

Haga una búsqueda sobre  
“osteoporosis” y “caídas”.

*www.medlineplus.gov/spanish*

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

800-222-2225 (Línea gratis)

800-222-4225 (TTY/Línea gratis)

*www.nia.nih.gov/Espanol*

Nuestro sitio de Internet tiene información sobre una gran variedad de temas de salud. En este sitio usted también puede ordenar publicaciones y suscribirse para recibir comunicados electrónicos.



National Institute on Aging

Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento  
Institutos Nacionales de la Salud  
Departamento de Salud y Servicios  
Humanos de los Estados Unidos

Abril 2008

