



Osteoporosis

La **osteoporosis** es una enfermedad que provoca que los huesos se vuelvan muy débiles y se quiebren con facilidad.

¿Cuáles son las causas de la osteoporosis?

En las mujeres, la osteoporosis suele ocurrir por la pérdida de masa ósea que se produce por niveles bajos de estrógeno, propios de la menopausia. El estrógeno desempeña un papel importante en la formación y el mantenimiento de los huesos. Después de la menopausia, su cuerpo produce muy poco estrógeno.

¿Quiénes corren riesgo de tenerla?

Cualquiera puede tener osteoporosis, pero es aproximadamente **cuatro veces más común en mujeres que en hombres**. Puede tener más probabilidades de padecer osteoporosis si:

- es mujer;
- tiene más de 50 años;
- fuma;
- tiene un cuerpo delgado y esbelto;
- tiene familiares que han tenido osteoporosis;
- no hace suficiente ejercicio en el que soporte su propio peso, como caminar;
- bebe alcohol (más de 3 tragos al día);
- padece otras enfermedades o toma determinados medicamentos hace mucho tiempo.



¿Cómo sé si tengo osteoporosis?

Las personas con osteoporosis normalmente no presentan síntomas hasta que se quiebra un hueso. Existen pruebas que utilizan rayos X o ultrasonido (ondas sonoras) para medir la densidad ósea. Estas pruebas no son dolorosas. Pregúntele a su proveedor de atención médica cuándo debe hacerse la prueba.

- Las pruebas con rayos X, denominadas absorciometría de rayos X de energía dual (DXA, por sus siglas en inglés) o densitometría ósea, examinan la columna vertebral, la cadera y las muñecas. La DXA utiliza una cantidad muy pequeña de radiación.
- El ultrasonido comprueba el estado del hueso, pero no se utiliza por sí solo para diagnosticar la osteoporosis. Seguirá necesitando una DXA para diagnosticarla.

¿Cómo se trata la osteoporosis?

No hay forma de curar la osteoporosis, pero hay cosas que puede hacer para tener huesos más fuertes. Hable con su proveedor de atención médica sobre elaborar un plan para mantener los huesos sanos.

Los estudios clínicos pueden ayudar a los proveedores de atención médica a obtener más información sobre los tratamientos para la osteoporosis. Visite la página web [Mujeres en los estudios clínicos](#) para saber más sobre cómo participar.

Cambios en el estilo de vida

Puede hacer cambios en el estilo de vida para reducir el riesgo de osteoporosis.

- manténgase físicamente activo. Realice ejercicios en los que soporte su propio peso, como caminar;
- no fume;
- limite el consumo de alcohol;
- consuma suficiente calcio y vitamina D en su dieta. Su proveedor de atención médica puede sugerirle que tome pastillas de calcio y vitamina D.

Suplementos nutricionales

Los suplementos nutricionales son productos que las personas añaden a su dieta. Incluyen vitaminas, como la vitamina D, y minerales, como el calcio, que son importantes para la salud de sus huesos.

Hable con su proveedor de atención médica antes de tomar cualquier suplemento nutricional, ya que pueden interferir con los otros medicamentos que toma.

Medicamentos recetados

Existen medicamentos recetados que puede tomar. Estos pueden presentarse como pastillas, aerosoles para la nariz o inyecciones.

Los siguientes tipos de medicamentos pueden ayudar a tratar la osteoporosis. Se ha demostrado que la mayoría de estos medicamentos, aunque no todos, reducen el riesgo de fracturas.

- bifosfonatos,
- análogos de la hormona paratiroidea (PTH, por sus siglas en inglés),
- inhibidores del ligando de receptor activador para el factor nuclear κ B (RANKL, por sus siglas en inglés),
- inhibidores de esclerostina,
- análogos de la calcitonina,
- moduladores selectivos de los receptores de estrógenos (SERM, por sus siglas en inglés).

Hable con su proveedor de atención médica sobre qué medicamento es el más adecuado para usted. **También deberían hablar sobre los riesgos, los beneficios y los efectos secundarios antes de comenzar o suspender un medicamento.**

¿Cómo se previene la osteoporosis?

Para ayudar a prevenir la osteoporosis, debe centrarse en mantener un estilo de vida saludable. Fortalecer los huesos durante la infancia y la adolescencia es importante para prevenir la osteoporosis en etapas posteriores de la vida.

Hable con su proveedor de atención médica para que le aconseje sobre la prevención de la osteoporosis en función de su edad, su salud y sus factores de riesgo.



Esta hoja informativa fue desarrollada por la **Oficina de Salud de la Mujer de la FDA**. Esta información tiene fines educativos, no cubre todos los aspectos y no debe usarse como reemplazo de una consulta con su proveedor de atención médica.

Para obtener más información, visite: www.fda.gov/womens



Mayo de
2024