

Osteoporosis

La osteoporosis es la enfermedad de los huesos más común y es dos veces más frecuente en las mujeres que en los hombres.

Las personas con osteoporosis presentan debilitamiento de los huesos, lo que provoca que se vuelvan frágiles y se **fracturen** (quiebren) fácilmente. La mayoría de las personas no saben que tienen osteoporosis hasta que se caen y se quiebran un hueso, generalmente la columna vertebral, la muñeca o la cadera. Sin embargo, usted puede averiguar si tiene osteoporosis a través de una medición de la **densidad mineral ósea (bone mineral density, BMD)**.

La osteoporosis es una enfermedad grave. La mitad de las mujeres posmenopáusicas y mayores de 50 años tendrán una fractura debido a osteoporosis. Las fracturas de cadera son una causa importante de discapacidad entre las personas mayores. La cifosis ("joroba de viuda") también puede provocar discapacidad en las mujeres.

Pruebas y diagnóstico

La densidad mineral ósea se mide mediante un **examen de densitometría ósea (de huesos) (dual-energy X-ray absorptiometry, DEXA)** de bajo costo y bajo riesgo. Debido a que la edad es un factor de riesgo de quebradura de huesos significativo, es importante considerar la BMD y la edad cuando se decide con qué frecuencia se realizarán las pruebas. Su médico puede utilizar una herramienta en línea denominada calculadora FRAX para ayudarle sobre la decisión de este tratamiento.

Los resultados de la medición de BMD pueden mostrar si una persona tiene **osteopenia** (densidad ósea baja leve) u osteoporosis (densidad ósea baja severa).

Prevención y tratamiento

Existen muchas causas de osteoporosis. Algunas no pueden controlarse ni cambiarse. Estas incluyen las siguientes:

- Edad
- Antecedentes familiares
- Raza blanca o asiática
- Confinamiento a la cama
- Determinados medicamentos o enfermedades

Sin embargo, los cambios en el estilo de vida que permiten que usted se mantenga saludable en general pueden evitar que desarrolle osteoporosis, incluidos los siguientes:

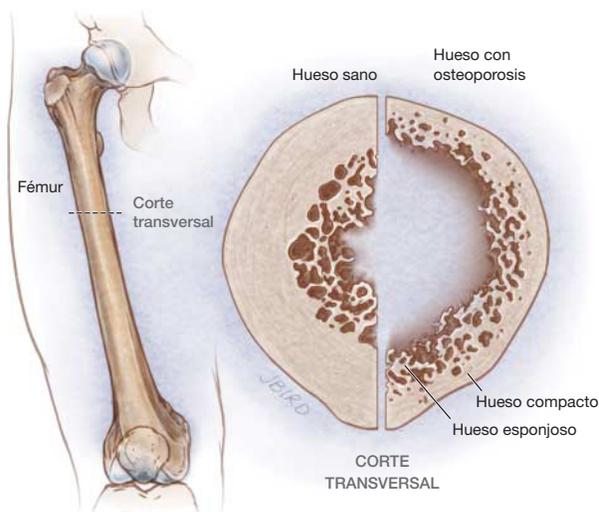
- Restringir el alcohol
- No fumar cigarrillos
- Ingerir alimentos con un alto contenido de calcio y vitamina D, incluidos productos lácteos, coles, brócoli, sardinas y salmón en conserva
- Realizar ejercicios con carga de peso en forma frecuente, como caminar, bailar o subir escaleras
- Alimentarse bien para evitar el bajo peso

Los médicos pueden recetar medicamentos contra la osteoporosis, en forma de píldoras o inyecciones. Todos los medicamentos pueden tener efectos secundarios, y algunos pueden causar molestias. Sin embargo, los medicamentos pueden prevenir, aproximadamente, la mitad de las fracturas en las personas que tienen osteoporosis. La mayoría de las personas con osteopenia necesitan adoptar hábitos saludables y asistir a citas de seguimiento, pero no necesitan medicamentos recetados.

Autora: Deborah Tolmach Sugerman, MSW

Divulgaciones relacionadas con los conflictos de intereses: La autora ha completado y presentado el formulario del Comité Internacional de Editores de Revistas Médicas (International Committee of Medical Journal Editors, ICMJE) para la divulgación de posibles conflictos de intereses, y no se informó ningún conflicto.

Fuentes: National Institutes of Health, US Preventive Services Task Force *Ferri's Clinical Advisor*. Philadelphia, PA: Mosby Elsevier; 2014:810.



Suplementos

Los Institutos Nacionales de la Salud (National Institutes of Health) financian estudios para determinar cuál es el mejor tipo de suplementos de vitamina D y calcio. Las recomendaciones actuales sobre vitamina D para adultos son de, al menos, 600 unidades al día para personas de 70 años o menos y de, al menos, 800 unidades al día para personas mayores de 70 años. Se recomienda una ingesta total de calcio de 1200 mg al día, y la mayor parte debe provenir, en lo posible, de los alimentos.

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

- National Institutes of Health (Institutos Nacionales de la Salud) nhseniorhealth.gov/osteoporosis/whatisosteoporosis/01.html
- US Preventive Services Task Force (Equipo de Trabajo de Servicios Preventivos de los EE. UU.) www.uspreventiveservicestaskforce.org/uspstf12/vitamind/finalrecvitd.htm
- National Osteoporosis Foundation (Fundación Nacional de Osteoporosis) www.nof.org

➤ Para encontrar esta y otras Hojas para el Paciente de JAMA anteriores, vaya al enlace de Patient Page (Hoja para el Paciente) del sitio web de JAMA en www.jama.com. Muchas están disponibles en inglés y en español.

La Hoja para el Paciente de JAMA es un servicio al público de JAMA. La información y las recomendaciones que aparecen en esta Hoja son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con su afección médica personal, JAMA le sugiere que consulte a su médico. Los médicos y otros profesionales del cuidado de la salud pueden fotocopiar esta Hoja con fines no comerciales para compartirla con pacientes. Para comprar reimpresiones en grandes cantidades, llame al 312/464-0776.