



EXCLUSIVO DE INTERNET

## Entendiendo La osteoporosis

Osteoporosis es una enfermedad de los huesos. Los huesos se ponen porosos y frágiles. Como resultado los huesos se rompen muy fácil, a veces por golpes mínimos.

En los Estados Unidos, 8 millones de mujeres y 2 millones de hombres tienen osteoporosis. El riesgo es significativo, no importa la edad, el sexo, la cultura, o raza de la persona.

Es la osteoporosis más común hoy día? Parece que sí. Primero, estamos viviendo más tiempo. Aunque todas las edades están a riesgo, vejez es un factor en el desarrollo de la enfermedad.

Nuestra obsesión con las dietas, y nuestros malos hábitos alimenticios, contribuyen a nuestra eliminación de alimentos ricos en calcio y otros nutrientes, con tal de eliminar o disminuir el número de calorías que consumimos.

Además, nuestra vida sedentaria e inactiva y la falta de ejercicios añaden al problema de huesos frágiles y porosos.

Hoy día, sabemos mucho sobre la osteoporosis, lo que lo causa y como diagnosticarlo. Aunque no hay cura, hay tratamientos e intervenciones que previenen el desarrollo de la enfermedad y mantienen nuestros huesos saludables.

### Riesgos y síntomas

La pérdida de hueso ocurre sin síntomas significantes. Síntomas no son aparentes hasta que un hueso, dramáticamente, se rompe de repente por un pequeño golpe. Algunos de los riesgos asociados con esta enfermedad incluyen:

- historial familiar de la enfermedad;
- mujeres en menopausia que tienen niveles bajos de estrógeno;
- hábitos alimenticios de poca nutrición;
- vejez avanzada;
- niveles bajos de testosterona en hombres;
- vida sedentaria e inactiva; y
- uso excesivo de cigarrillos y alcohol.

### Detección

Un examen de densidad de los huesos es simple, sano y no duele. Este examen se puede hacer en la oficina de su médico y es muy rápido. Esta prueba puede detectar la enfermedad antes que haya una fractura y permite que métodos de prevención sean implementados. Una visita anual a su médico puede ayudar a la detección inmediata.

### Prevención

Dieta-Haciendo nuestros huesos más fuertes empieza en la niñez y continua a través de la adolescencia y hasta la edad de 30. Aumentando

el proceso de fortalecimiento de los huesos a una edad temprana, puede posponer el desarrollo de la osteoporosis en personas que son susceptibles. Buena nutrición, una dieta bien balanceada, calorías y nutrientes adecuados son esenciales para el desarrollo de los huesos. El calcio y la vitamina D son dos minerales que son esenciales tanto para prevenir como para tratar la osteoporosis. El calcio se puede obtener de los productos lácteos, pescados, mariscos vegetales verdes oscuros como el brócoli, pero no las espinacas, ya que estas contienen un ácido que interfiere con la absorción del calcio. Es importante saber cuanto calcio uno ingiere por medio de la dieta, antes de empezar suplementos, ya que muchas comidas vienen fortalecidas con calcio.

Actividad física- Manténgase activa a cualquier edad para fortalecer sus huesos y mantener el cuerpo flexible. Antes de empezar un programa de ejercicios, vea a su médico. Caminando, tomando escaleras y levantando pesas son todos buenos ejercicios para empezar.

### Tratamientos

Además de una dieta saludable, actividad física y suplementos de minerales como calcio y vitamina D, estrógeno y otros suplementos de hormonas pueden ser recetados para mujeres en menopausia. Cuando las mujeres envejecen, la hormona estrógeno (y en hombres la testosterona a un grado menor) disminuye en producción. Estrógeno es necesario para la absorción de calcio. Suplementos de estrógeno en la menopausia ayudan a posponer el inicio de la osteoporosis si la mujer es susceptible a la osteoporosis. Hay drogas que no son hormonas que también están accesibles y son aprobadas por la FDA para uso como tratamiento de la enfermedad. Usted y su médico pueden decidir que será mejor para usted.

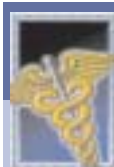
Puede obtener más información de la osteoporosis de National Osteoporosis Foundation, 1232 22nd St N.W., Washington DC, o puede llamar a (202) 223-2226, o puede visitar la Internet en <http://www.nof.org>

### Recursos

National Institute of Health Consensus Statement Online. (2000, March 27-29). Osteoporosis, Prevention, Diagnosis, and Therapy, 17(1), 1-6. Retrieved May 5, 2002 from the World Wide Web: [http://www.consensus.nih.gov/cons/111/111\\_statement.htm](http://www.consensus.nih.gov/cons/111/111_statement.htm)

National Institutes of Health. (2001, August). National Institutes of Health Osteoporosis and Related Bone Disease, National Resource Center, Fact sheets. Washington, DC: NIH. Retrieved May 14, 2002 from the World Wide Web: <http://www.osteoporosis.org/docs/18586613702.html>

Compilado por Stella Koslosky, MBA, RN para ADVANCE



## Notas

La intención de este folleto es para explicar y servir como recordatorio de una condición médica. El folleto es una guía general solamente. Si tiene preguntas específicas, asegúrese de discutir las con su médico o profesional de salud. El folleto puede ser reproducido para distribución a pacientes.