

Osteoporosis

Osteoporosis

Osteoporosis is a disease that results in the loss of bone tissue. When bone tissue is lost, the bones become brittle and break more easily.

Signs

The bone loss of osteoporosis often causes no signs. People may not know that they have the disease until their bones become so weak that a sudden strain, bump or fall causes a bone to break.

Bone loss that causes bones in the spine to collapse may be felt or seen as severe back pain, loss of height, stooped posture or a hump.

Risk Factors

Women, in general, have less total bone mass than men, making them more likely to have osteoporosis. When you have one or more of these risk factors, you may be at greater risk for osteoporosis.

You have:

- Reached menopause before age 45
- Elderly women in your family who had fractures
- Had broken bones
- Conditions such as an endocrine disease, rheumatoid arthritis, kidney disease or Cushing's disease
- Had cancer treatments

La osteoporosis es una enfermedad que resulta en la pérdida de tejido óseo. Cuando se pierde tejido óseo, los huesos se vuelven frágiles y se rompen con mayor facilidad.

Signos

La pérdida ósea por osteoporosis con frecuencia no causa síntomas. Es posible que las personas no sepan que padecen la enfermedad hasta que sus huesos se vuelven tan débiles que un esfuerzo repentino, un golpe o una caída causa que un hueso se rompa.

La pérdida ósea que causa que los huesos de la columna vertebral se colapsen puede sentirse o percibirse como un dolor severo de espalda, pérdida de estatura, postura encorvada o una joroba.

Factores de riesgo

Las mujeres, en general, tienen menos masa ósea total que los hombres, lo que las hace más propensas a tener osteoporosis. Si presenta uno o más de los factores que se mencionan a continuación, puede tener un riesgo mayor de osteoporosis:

En su caso:

- La menopausia se presentó antes de los 45 años de edad.
- Hay mujeres de edad avanzada en su familia que presentaron fracturas.
- Ha sufrido fracturas de huesos.
- Afecciones como enfermedad endocrina, artritis reumatoide, enfermedad renal o síndrome de Cushing.
- Tuvo tratamientos oncológicos.

Other risk factors include:

- Eating disorder such as anorexia – current or in the past
- Low calcium intake or vitamin D deficiency
- Low body weight or small bone body structure
- Caucasian or Asian
- Advanced age
- Unhealthy lifestyle behaviors, such as smoking, drinking a lot of alcohol and/or caffeine, and not getting enough exercise
- Certain medicines such as corticosteroids or heparin (long-term)

Tests

Talk to your doctor about testing for osteoporosis. Your doctor may order these and other tests:

- Bone mineral density test – This x-ray test measures bone density in the lower spine, hip or wrist. The most common type of this test is a dual-energy x-ray absorptiometry (DXA) scan. The test is painless and only takes a few minutes. The results of the scan are reported as the amount of bone loss.
- Blood and urine tests to check hormone levels and look for other conditions that increase bone loss such as vitamin or mineral deficiency.

Otros factores de riesgo incluyen:

- Un trastorno alimenticio, como anorexia, actualmente o en el pasado.
- Bajo consumo de calcio o deficiencia de vitamina D.
- Bajo peso o estructura corporal ósea pequeña.
- Caucásico o asiático.
- Edad avanzada.
- Hábitos de vida no saludables, como fumar, beber mucho alcohol o cafeína y no hacer suficiente ejercicio.
- Ciertos medicamentos, tales como corticoesteroides o heparina (uso prolongado).

Exámenes

Hable con su médico sobre las pruebas para detectar la osteoporosis. Su médico puede indicar, entre otros, estos exámenes:

- Una densitometría ósea: esta prueba de rayos X mide la densidad ósea de la parte inferior de la columna vertebral, la cadera o la muñeca. El más común de este tipo de exámenes es una absorciometría de rayos X de doble energía (dual-energy x-ray absorptiometry, DXA). El examen es indoloro y solo toma pocos minutos. Los resultados de la densitometría se reportan como la cantidad de pérdida ósea.
- Análisis de sangre y de orina para comprobar los niveles hormonales y buscar otras afecciones que incrementan la pérdida ósea, como la deficiencia de vitaminas o minerales.

Your Care

Start at an early age to prevent and treat osteoporosis. Keep your bones strong throughout your life. Treatments can help stop or slow down further bone loss and bone breaks, but there is no cure.

- Eat a diet high in calcium or take calcium supplements each day.
 - › For **adults 19 to 50 years of age**, eat 3 servings or a total of 1000 milligrams (mg) of calcium each day.
 - › For **men over 50 years of age**, eat 3 servings or a total of 1000 mg of calcium each day.
 - › For **men over 70 years of age**, eat 4 servings or a total of 1200 mg of calcium each day.
 - › For **women over 50 years of age**, eat 4 servings or a total of 1200 mg of calcium each day.
 - › Sources of calcium in foods include milk, dairy products or calcium-fortified foods such as juices or cereals.
 - › Calcium supplements may be an option if you cannot get enough calcium in your diet.
 - › Do not increase your calcium intake above the advised amount.
 - › Vitamin D helps your body absorb calcium. The main source of vitamin D for most people is sunshine. For people with light-colored skin, 15 to 20 minutes of sun exposure a day is enough for the body to make vitamin D. For people with dark-colored skin, 30 minutes a day is needed. If you cannot get enough sunlight, take 600 International Units (IU) per day for ages 1 to 70 years and 800 IU per day for ages 71 years and older.

Cuidados

Empiece a prevenir y tratar la osteoporosis desde joven. Mantenga sus huesos fuertes durante toda la vida. Los tratamientos pueden detener o retardar una mayor pérdida ósea y las fracturas, pero no existe una cura.

- Lleve una dieta rica en calcio o tome suplementos de calcio todos los días.
 - › **Los adultos de 19 a 50 años de edad** deben comer 3 porciones o un total de 1000 miligramos (mg) de calcio todos los días.
 - › **Los hombres mayores de 50 años de edad** deben comer 3 porciones o un total de 1000 miligramos (mg) de calcio todos los días.
 - › **Los hombres mayores de 70 años de edad** deben comer 4 porciones o un total de 1200 miligramos (mg) de calcio todos los días.
 - › **Las mujeres mayores de 50 años de edad** deben comer 4 porciones o un total de 1200 miligramos (mg) de calcio todos los días.
 - › Las fuentes de calcio en los alimentos incluyen la leche, productos lácteos o alimentos enriquecidos con calcio como los jugos o cereales.
 - › Los suplementos de calcio pueden ser una buena opción si no puede obtener calcio suficiente a través de la alimentación.
 - › No exceda la ingesta recomendada de calcio.
 - › La vitamina D ayuda a su cuerpo a absorber el calcio. La fuente principal de vitamina D para la mayoría de las personas es el sol. Para personas de piel clara, 15 a 20 minutos de exposición al sol al día es suficiente para que el cuerpo produzca vitamina D. Las personas de piel oscura necesitan 30 minutos al día. Si no puede recibir suficiente sol, tome 600 Unidades Internacionales (International Units, IU) al día, para las edades de 1 a 70 años, u 800 IU al día, para edades de 71 años y más.

- Maintain a healthy weight. Being underweight puts you at higher risk for osteoporosis.
 - Do standing exercises such as walking, jogging, dancing and aerobics 3 to 4 hours per week.
 - Stop smoking or using tobacco.
 - Limit alcohol, caffeine and carbonated drinks.
 - Talk to your doctor about medicines to reduce bone loss.
 - Ask your doctor about estrogen replacement therapy if you are going through menopause or have had your ovaries removed. Estrogen can prevent more bone loss, but there are risks with this treatment. Talk to your doctor about the risks and benefits.
- Mantenga un peso saludable. Tener sobrepeso aumenta el riesgo de osteoporosis.
 - Realice 3 a 4 horas a la semana de ejercicios de pie, tales como caminar, trotar, bailar y gimnasia aeróbica.
 - Deje de fumar o usar tabaco.
 - Limite el consumo de bebidas alcohólicas, con cafeína y gaseosas.
 - Hable con su médico acerca de los medicamentos disponibles para reducir la pérdida ósea.
 - Si está pasando por la menopausia o se le han extraído los ovarios, pregúntele a su médico acerca de la terapia de reemplazo de estrógenos. El estrógeno puede evitar que siga perdiendo hueso; sin embargo, este tratamiento conlleva algunos riesgos. Hable con su médico acerca de sus riesgos y beneficios.

Talk with your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

Hable con su médico o enfermera si tiene alguna pregunta o duda.