

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

Other risk factors include:

- Eating disorder such as anorexia – current or in the past
- Low calcium intake or vitamin D deficiency

Osteoporosis

La osteoporosis es una enfermedad que causa 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 signos. 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 haga que un hueso se rompa.

La pérdida de masa ósea que hace 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 menor masa ósea total que los hombres, lo que las hace más propensas a la osteoporosis. Cuando tiene uno o más de estos factores de riesgo, puede correr mayor riesgo de osteoporosis.

Si:

- Ha alcanzado la menopausia antes de los 45.
- Hay mujeres en su familia que hayan tenido fracturas.
- Se ha roto huesos.
- Tiene afecciones como enfermedades endocrinológicas, artritis reumatoide, insuficiencia renal o enfermedad de Cushing.
- Ha recibido tratamientos para el cáncer.

Otros factores de riesgo:

- Trastornos alimenticios como anorexia (actuales o en el pasado).
- Baja ingesta de calcio o insuficiencia de vitamina D.

- ❑ 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.

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 1000 milligrams (mg) of calcium each day.
 - ▶ For **men over 50 years of age**, eat 3 servings or 1000 mg of calcium each day.
 - ▶ For **men over 70 years of age**, eat 4 servings or 1200 mg of calcium each day.
 - ▶ For **women over 50 years of age**, eat 4 servings or 1200 mg of calcium each day.

- Bajo peso corporal o estructura ósea pequeña.
- Ser caucásico o asiático.
- Edad avanzada.
- Estilo de vida no saludable, como el tabaquismo, beber mucho alcohol y/o cafeína, y no ejercitarse lo suficiente.
- Ciertos medicamentos como los corticosteroides o la heparina (a largo plazo).

Exámenes

Hable con su médico sobre las pruebas para detectar la osteoporosis. Su médico puede ordenar las siguientes pruebas y otras más:

- Prueba de densidad mineral de los huesos – esta prueba de rayos X mide la densidad ósea de la parte inferior de la columna, la cadera o la muñeca. El examen más común de este tipo es la desintometría ósea por absorción de rayos X (DXA, por sus siglas en inglés). Este examen es indoloro y solo tarda unos minutos. Los resultados de la densitometría se informan como la cantidad de masa ósea perdida.
- Análisis de sangre y de orina para comprobar los niveles de hormonas y buscar otras afecciones que aumentan la pérdida ósea, como ser insuficiencias de vitaminas o minerales.

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 de masa 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 1000 miligramos (mg) de calcio todos los días.
 - ▶ Los hombres **mayores de 50 años de edad** deben comer 3 porciones o 1000 miligramos de calcio todos los días.
 - ▶ Los hombres **mayores de 70 años de edad** deben comer 4 porciones o 1200 miligramos de calcio todos los días.
 - ▶ Las mujeres **mayores de 50 años de edad** deben comer 4 porciones o 1200 miligramos de calcio todos los días.

- ▶ 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.
- Maintain a healthy weight. Being underweight puts you at higher risk for osteoporosis.
 - Perform 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.

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

2007 – 1/2012 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. Wexner Medical Center at The Ohio State University, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

- ▶ Algunos de los alimentos que contienen calcio son 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 principal fuente de vitamina D es el sol. Para las personas con tez clara, entre 15 y 20 minutos de exposición al sol son suficientes para que el cuerpo produzca vitamina D. Las personas con piel oscura necesitan 30 minutos por día. Si no puede recibir suficiente luz solar, tome 600 unidades internacionales por día si tiene entre 1 y 70 años y 800 unidades si tiene más de 71 años.
- Mantenga un peso saludable. Tener un peso inferior al debido aumenta el riesgo de tener osteoporosis.
 - Haga 3 a 4 horas a la semana de ejercicios de pie, tales como caminar, correr, 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 las medicinas disponibles para reducir la pérdida de masa 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 masa ósea, sin embargo este tratamiento conlleva algunos riesgos. Hable con su médico acerca de sus riesgos y beneficios.

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

2007 – 1/2012 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. Wexner Medical Center at The Ohio State University, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.