

Osteoporosis: debilidad al desnudo

¿Qué es?

La osteoporosis es una enfermedad a los huesos que los vuelve frágiles y susceptibles a las fracturas. Se le denomina la “enfermedad silenciosa” ya que la persona no puede sentir ni ver que sus huesos se debilitan con el tiempo. Desgraciadamente, a muchas personas se les diagnostica osteoporosis después de haber sufrido una fractura dolorosa.

¿Quién es propenso a sufrir osteoporosis?

Todos los adultos mayores son propensos a esta enfermedad. Algunas personas poseen factores que pueden aumentar la posibilidad de desarrollar la enfermedad. Las personas en riesgo incluyen:

- Las mujeres tienen mayor riesgo que los hombres, especialmente las mujeres delgadas de huesos pequeños.
- Aquellas personas que tienen antecedentes familiares de osteoporosis, incluidas las fracturas en el padre o la madre.
- Las personas caucásicas y asiáticas-americanas tienen un mayor riesgo.
- Los fumadores.
- Quienes no realizan actividad física en forma regular.
- Mujeres que tienen una menopausia prematura.
- Quienes no consumen suficiente calcio y vitamina D.

Además de estos riesgos, algunas enfermedades y medicamentos pueden provocar osteoporosis.

¿Cómo me someto a un examen de osteoporosis?

Para algunos pacientes, el diagnóstico se puede hacer sobre la base de la revisión de su historial médico y a un examen físico. En otros, un examen de **Densidad ósea** puede ser útil. Su médico puede ayudarle a determinar qué se requiere en su caso.

¿Cómo puedo prevenir la osteoporosis?

Para prevenir la osteoporosis, toda persona debería:

- Permanecer físicamente activa e incluir ejercicios con peso (caminar, bailar) y de resistencia (sin peso).
- Tomar 1200 mg de calcio al día.
- Tomar 400 a 800 IU de vitamina D al día.
- Evitar el tabaco.
- Reducir la ingesta de alcohol.
- Prevenir las caídas.

La prevención para algunas personas con alto riesgo incluye:

- Reemplazo de hormonas
- Medicamentos

¿Qué tratamientos existen?

Algunos medicamentos efectivos pueden realmente reconstituir la masa ósea en personas con osteoporosis. Si tiene osteoporosis, su médico hablará con usted sobre estos medicamentos.

Descargo de responsabilidades: esta información no pretende sustituir la atención profesional. Debe consultar a su médico para obtener información personalizada.