

OSTEOPOROSIS

OSTEOPOROSIS
SPANISH



La **OSTEOPOROSIS** es una enfermedad de los huesos. Puede llevar a **fracturas de huesos y otros problemas.**

Pero, con los recursos adecuados, usted y su proveedor de asistencia médica pueden diseñar un plan de tratamiento que mantenga sus huesos fuertes.

Para más información, útiles consejos y recursos en inglés, visite:

www.BoneBalance.com





Conozca la osteoporosis

La Osteoporosis es una enfermedad de los huesos. Se produce cuando sus huesos pierden minerales, especialmente calcio. Cuando esto ocurre, los huesos se vuelven débiles y frágiles. Con el tiempo, **esto puede causar quebraduras (fracturas)**.

Cada año, la osteoporosis causa más de un millón de fracturas. En general ocurren en la espalda, la cadera y las muñecas. Estas fracturas pueden producirse con movimientos simples, como agacharse o levantar algo. Las caídas también causan fracturas. Las fracturas pueden ser dolorosas. Pueden afectar su apariencia y su nivel de actividad.

Una “enfermedad silenciosa”

Millones de americanos tienen osteoporosis. Millones más tienen poca masa ósea. Esta condición, llamada osteopenia, eleva el riesgo de osteoporosis.

Usted puede tener osteoporosis sin saberlo. Por eso a veces se le llama “enfermedad silenciosa.” Hay mucha gente que no sabe que la tiene hasta que se quiebra un hueso. El diagnóstico precoz y el tratamiento pueden reducir el riesgo de fracturas.

Tal vez tenga síntomas, sin saber que son debidos a la osteoporosis. Estos síntomas pueden ser:

- Pérdida de estatura
- Cambios de postura
- Dolores de espalda intensos

Lo bueno es que la osteoporosis se puede tratar. Algunos tratamientos no sólo detienen la pérdida ósea, sino que ayudan a crear hueso.

Consulte a su proveedor de asistencia médica

Si tiene osteoporosis o está en riesgo de tenerla, consulte a su proveedor de asistencia médica. Es posible que le pida un estudio de densidad de los huesos, llamado **densitometría**. Es rápido, indoloro y seguro. Mide ciertos huesos, como la columna, muñecas, cadera, talones o manos.

Este estudio le sirve a su proveedor de asistencia médica para:

- Detectar problemas de huesos antes de que tenga una fractura.
- Confirmar la osteoporosis después de una fractura.
- Predecir su riesgo de fracturas.
- Ver el resultado de su tratamiento.

El riesgo de osteoporosis aumenta con la edad. Si usted tiene factores de riesgo, **a medida que envejece las pruebas son más importantes.**

Si se entera que tiene osteoporosis, es posible que se preocupe o asuste. Pero con la medicación adecuada y un cambio de hábitos, como alimentarse bien y hacer ejercicios, **la pérdida ósea se puede revertir.**



▼ **Entre los síntomas de la osteoporosis se incluyen el dolor de espalda intenso y la pérdida de estatura.**



Sepa cuáles son los factores de riesgo

La mayoría de los que sufren osteoporosis son mujeres. También afecta a los hombres, pero es menos frecuente.

Pregúntele a su proveedor de asistencia médica si tiene riesgo de osteopenia u osteoporosis. Complete esta lista de verificación. Coméntela con su proveedor de asistencia médica en su próxima consulta.

Lista de verificación de factores de riesgo

- Soy mayor de 65 años.
- He tenido una fractura después de los 50.
- Un pariente cercano tiene osteoporosis o sufrió una fractura después de los 50.
- Mi salud es “débil” o “mala.”
- Fumo.
- Peso menos de lo que debería considerando mi altura.
- Soy mujer y mi menopausia comenzó antes de los 45.
- Nunca he consumido suficiente calcio.
- Tomo más de dos bebidas alcohólicas varias veces por semana.
- Veo mal, inclusive con gafas.
- A veces me caigo.
- No tengo una vida activa.

Sufro alguna de las siguientes enfermedades:

- Hipertiroidismo
- Enfermedad pulmonar crónica
- Enfermedad crónica del hígado o los riñones
- Hiperparatiroidismo
- Deficiencia de vitamina D
- Enfermedad inflamatoria de los intestinos
- Enfermedad de Cushing
- Esclerosis múltiple
- Artritis reumatoidea

Tomo los siguientes medicamentos (con receta, de venta libre, naturales):



▼ **Pregúntele a su proveedor de asistencia médica si tiene riesgo de osteoporosis.**



Conozca más en www.BoneBalance.com



Prevenga la pérdida ósea

Estos consejos pueden ayudarle a mantener la solidez de sus huesos:

- **Controle su salud.** Consulte con su proveedor de asistencia médica sobre las pruebas para controlar la densidad de sus huesos. Esto le ayudará a ver si usted sufre o está en riesgo de osteoporosis, y puede beneficiarse con medicamentos.
- **Coma una dieta balanceada.** Consuma mucho calcio y vitamina D. El calcio ayuda a mantener sus huesos fuertes y sanos. La vitamina D ayuda a que su cuerpo absorba el calcio que necesita.
- **Manténgase activo.** La actividad física es buena para su salud. También ayuda a los huesos. Las pesas son el mejor ejercicio para sus huesos.
- **Evite el alcohol.** Puede dañar a las células que construyen los huesos. El alcohol también puede disminuir el calcio en su organismo.
- **Evita las dietas de moda y no saltee comidas.** Pueden hacer que no reciba los nutrientes que sus huesos necesitan para mantenerse sanos.
- **No fume.** Los fumadores pueden absorber menos calcio del que ingieren.
- **Tome la medicación de la manera indicada.** Si su proveedor de asistencia médica le receta medicación para la osteoporosis, asegúrese de seguir exactamente sus instrucciones.

Hable siempre con su proveedor de asistencia médica antes de comenzar un programa de ejercicios o programa de dieta.

Suplementos de calcio y vitamina D

Si su dieta no tiene suficiente calcio, su proveedor de asistencia médica puede sugerirle un suplemento de calcio. Estos consejos pueden ayudarle a obtener el mayor beneficio de su suplemento:

- **Tome dosis pequeñas.** El calcio se absorbe mejor cuando se lo toma en dosis pequeñas.
- **No tome calcio junto con suplementos de hierro.** El calcio afecta el modo en que su cuerpo absorbe el hierro. Tómelos en distintos momentos.
- **Hable con su proveedor de asistencia médica sobre** las posibles interacciones entre sus medicamentos y el suplemento de calcio.

Los suplementos no reemplazan el calcio de la comida. Además, no supere la cantidad máxima diaria recomendada. Si no obtiene suficiente vitamina D en su dieta, su proveedor de asistencia médica puede sugerirle suplementos de vitamina D. También existen suplementos de calcio más vitamina D.

Medicamentos recetados

La Administración de Drogas y Alimentos (FDA) ha aprobado diversos medicamentos para la osteoporosis. El objetivo del tratamiento es mantener la solidez del hueso y prevenir la pérdida ósea. Esto ayuda a disminuir el riesgo de fracturas.

Hay varios tipos de medicamentos recetados, y la elección de tratamiento deberá ajustarse a sus necesidades médicas y su estilo de vida. Pregúntele a su proveedor de asistencia médica si la medicación puede ser una opción para usted.



Pregunte sobre opciones de tratamiento

El tratamiento con medicamentos recetados para la osteoporosis puede ayudar a demorar, evitar, y hasta revertir la pérdida ósea. Pero el tratamiento no consiste sólo en medicamentos. Trabaje con su proveedor de asistencia médica para elegir **un plan de tratamiento fácil que se ajuste a su estilo de vida.**

Siga firme con la medicación por un largo plazo, según lo indique su proveedor de asistencia médica. Esto puede significar huesos más fuertes y sanos, y disminuir su riesgo de fracturas.

Hable con su proveedor de asistencia médica respecto a cómo se siente con su tratamiento de osteoporosis. Comparta las respuestas a las siguientes preguntas para iniciar la conversación.

Preguntas sobre la satisfacción con el tratamiento

¿Está conforme con su actual tratamiento de medicamentos recetados para la osteoporosis?

- Sí No No estoy seguro

¿Nota que a veces no se toma una dosis de su medicación para la osteoporosis?

- A menudo A veces Nunca

Si respondió A menudo o A veces a la pregunta anterior, seleccione todas las razones por las que no se toma la dosis:

- Debe tomarlas demasiado a menudo.**
- Interfieren con su rutina normal.**
- Experimenta efectos secundarios.**
- Se olvida de tomar la medicación.**
- Ninguna de las anteriores.**

¿Conoce los posibles riesgos y beneficios de los medicamentos que toma para la osteoporosis?

- Sí No No estoy seguro

Desde que comenzó con la medicación para la osteoporosis, ¿su proveedor de asistencia médica ha notado algún cambio en su condición o en los valores de su densidad ósea?

- Sí No **No me han hecho una densitometría de seguimiento.**



Coma bien

Su dieta debe incluir lo que necesita para tener huesos fuertes y saludables. Eso significa consumir suficiente calcio y vitamina D, y evitar ciertos hábitos que pueden afectar la solidez de sus huesos.

Calcio

Su organismo no puede producir calcio. Debe obtenerlo a través de alimentos, bebidas y suplementos. La falta de calcio se vincula con un aumento en el riesgo de fractura.

Sus necesidades de calcio cambian a lo largo de la vida. Los niños y adolescentes necesitan mucho calcio porque sus huesos están creciendo. Tras la menopausia, las mujeres necesitan más calcio. Esto puede ser porque tienen muy poca vitamina D. Además, su cuerpo no puede absorber tan bien el calcio a medida que envejece. De modo que es importante consumir suficiente calcio para balancear este cambio.

Puede encontrar calcio en muchos alimentos, incluyendo:

- **Productos lácteos**, como la leche de bajo contenido graso o descremada, queso, yogurt y helados
- **Los vegetales de hojas verdes oscuras**, como la espinaca, coles, bok choy y brócoli
- **Almendras**
- **Pescados**, como las sardinas y el salmón con espinas
- **Alimentos con agregado de calcio**, como el jugo de naranja, cereales y panes, y los productos con soja y tofu

Los adultos deben ingerir de 1,000 a 1,500 mg de calcio por día.

Sin importar su edad, pregunte a su proveedor de asistencia médica cuánto calcio necesita. Si no consume suficiente, es posible que le sugiera un suplemento.

Vitamina D

La vitamina D ayuda a que su cuerpo absorba el calcio. La ingestión insuficiente de vitamina D se asocia a la pérdida de masa ósea. Incluso puede aumentar su riesgo de sufrir fracturas.

La leche fortificada, el pescado, las ostras y los cereales fortificados son buenas fuentes de vitamina D. La luz del sol también ayuda a que su piel produzca vitamina D.

Si no ingiere o produce suficiente vitamina D su proveedor de asistencia médica puede sugerirle un suplemento.



▼ **Tras la menopausia, las mujeres necesitan más calcio.**



Manténgase activo

Si usted tiene osteoporosis, la actividad física es importante. Puede:

- Ayudarle a desarrollar y mantener la solidez de sus huesos.
- Reducir el riesgo de caídas y fracturas.

Hay dos tipos de ejercicios que pueden ayudarle a desarrollar y mantener la solidez de los huesos:

1. **Los ejercicios con pesas.** Sus huesos y músculos deben trabajar contra la gravedad o levantar peso.
2. **Los ejercicios de resistencia.** Usted usa sus músculos de tal forma que ayuda a aumentar la masa muscular y reforzar sus huesos.

Hable siempre con su proveedor de asistencia médica antes de comenzar un programa de ejercicios o de dieta.

Movimientos cotidianos

Estos consejos pueden ayudarle a moverse de manera más segura en su rutina diaria. Consulte con su proveedor de asistencia médica si tiene alguna consulta o duda.

Al estar de pie

- Mantenga su cabeza derecha y su mentón hacia adentro. Apriete ligeramente los omóplatos.
- Apunte los pies hacia adelante.
- Si permanece de pie por períodos prolongados, de vez en cuando balancee su peso de una pierna a la otra.

Al estar sentado

- Escoja sillas derechas con brazos en lugar de sillas o sillones profundos y esponjosos en los que uno se “hunde”.
- Utilice una almohada o una toalla enrollada para sostener la parte baja de la espalda.
- Alinee la cabeza, espalda y caderas. Mantenga la cadera y las rodillas a la misma altura.
- Apoye los pies en el piso. Cuando esté sentado por largo tiempo, utilice un apoyapiés.
- No se fuerza mientras lee o hace alguna tarea manual.

Al agacharse o levantar pesos

- Agáchese desde la cadera y las rodillas, no con la cintura.
- Mientras mantiene la espalda en posición correcta, acerque el objeto a su cuerpo a la altura de la cintura. Use los músculos de piernas y muslos para levantarlo y párese de nuevo.

Al hacer tareas

- Utilice ambos brazos para alcanzar algo alto. Evite torcer la columna.
- Póngase de frente al trabajo para evitar retorcer la espalda.
- Agáchese desde la cadera y doble las rodillas en vez de la cintura.
- Mientras barre, friega o pasa la aspiradora balancee su peso de una pierna a la otra.



Ayúdese con cambios en su estilo de vida

Todo el mundo debe seguir una dieta saludable y hacer ejercicio. Pero si usted tiene osteoporosis, es todavía más importante.

Los cambios que haga deben incorporarse a su estilo de vida. Eso ayudará a que sus huesos se conserven fuertes ahora y en el futuro.

Sus seres queridos pueden ayudarle a mantener huesos fuertes y a reducir el riesgo de fracturas. Haga participar a su familia desde el principio. Estos son algunos consejos sobre el modo de hacerlo:

Comuníquese. Su familia y amigos pueden ser un gran apoyo. Hable con ellos sobre su osteoporosis. Cuénteles lo que significa para su salud, tranquilidad y actividades.

También esté preparado para escuchar. Aunque el diagnóstico le haya resultado difícil de oír, también puede preocupar a los que lo quieren. Considere estos pasos:

- Comparta sus sentimientos sobre la enfermedad.
- Hable de sus preocupaciones.
- Pídales lo que necesite que hagan.
- Comente los tratamientos que haya considerado o intentado, y los efectos secundarios que haya tenido.

Eduque. Explique su estado. Cuénteles por qué puede aumentar su riesgo de fracturas. Describa los pasos que está dando para mantener fuertes sus huesos.

Hable de los cambios de estilo de vida que tal vez deba hacer, como:

- Mantenerse lo más activo posible. Y, si bien es posible que deba hacer pequeños cambios de vida, explíqueles que está tomando medidas para mejorar la salud de sus huesos.
- Pedir ayuda a los miembros de la familia con las tareas que requieran agacharse, levantar o trasladar pesos
- Sugerir formas simples para que las casas de sus familiares sean a prueba de caídas cuando los visita, y para que lo ayuden a que su propia casa también lo sea.
- Comunicar el modo en que los miembros de la familia pueden ayudar a respaldar el éxito de su tratamiento, si está tomando medicación

Respaldo. Si tiene familiares o amigos con osteoporosis, puede empezar una red informal de soporte donde puedan compartir experiencias y aprender unos de otros.



▼
Pídales a los miembros de la familia que lo ayuden con los cambios de estilo de vida y las decisiones de tratamiento.



Cuide sus huesos

La mejor defensa contra las fracturas es cuidar su cuerpo.

Con la medicación adecuada y cambios en su estilo de vida que incluyan dieta y ejercicios, puede lograr la fuerza que sus huesos necesitan para resistir las fracturas. Esto puede ayudarle a mantenerse activo e independiente, ahora y en el futuro.

Para ayudar a mantener fuertes sus huesos:

- **Consulte a su proveedor de asistencia médica.** Evalúe los pasos que toma para mantener la salud de sus huesos. Averigüe qué hay de nuevo en tratamientos para la osteoporosis.
- **Tome su medicación.** Si está tomando un medicamento recetado para tratar su osteoporosis, asegúrese de tomarlo tal como se lo indica su proveedor de asistencia médica.
- **Coma una dieta balanceada,** rica en calcio y vitamina D.
- **Haga ejercicio en forma regular.** Las actividades simples, como caminar o subir escaleras, le fortalecerán los huesos.

GlaxoSmithKline, uno de los líderes mundiales en investigación científica y desarrollo de productos farmacéuticos y para el cuidado de la salud, está dedicada a mejorar la calidad de la vida humana, haciendo posible que las personas hagan más, se sientan mejor y vivan más tiempo.

Presentado por:



Esta información no sustituye los consejos médicos de su doctor y éste no es responsable de su contenido. Debe consultar de inmediato a un profesional médico si tiene alguna pregunta sobre su salud.

©2005 The GlaxoSmithKline Group of Companies Todos los derechos reservados. Impreso en EE.UU. ONE225RO diciembre 2005