



Lo que Usted Debe Saber para Disminuir el Riesgo de una Fractura Debida a la Osteoporosis

La osteoporosis es un trastorno del esqueleto en el cual se ha debilitado la fortaleza de los huesos a tal grado que el riesgo de padecer de una fractura es alto. Alrededor de la etapa de la menopausia, las mujeres sufren pérdida rápida de la densidad ósea debido a los cambios hormonales. La pérdida de densidad ósea disminuye durante los años postmenopáusicos, pero no cesa completamente. Una de dos mujeres mayores de 50 años tendrá una fractura relacionada con la osteoporosis durante su vida.

¿Cómo puedo prevenir fracturas y la osteoporosis?

Existen varios pasos preventivos los cuales las mujeres pueden tomar para prevenir la osteoporosis y las fracturas o prevenir que la osteoporosis empeore. Las recomendaciones incluyen:

Comer una dieta balanceada con muchas frutas, verduras, calcio y vitaminas.

Consumir suficiente calcio. La dosis diaria recomendada es 1,200 mg para la mujeres de 51 a 70 años de edad. Los dos suplementos de calcio más comunes contienen ya sea carbonato de calcio o citrato de calcio; el carbonato de calcio proporciona la cantidad más alta de calcio.

Obtener suficiente vitamina D. La dosis diaria recomendada más recientemente por el Instituto de Medicina es 600 IU para la mujeres de 50 a 70 años de edad. Esta cantidad de vitamina D, ya sea que provenga de la dieta y/o suplementos es suficiente para la mayoría de las mujeres de esta edad en Norteamérica.

Evitar el consumo de alcohol y el fumar. El consumir muchas bebidas alcohólicas (más de 7 bebidas a la semana) incrementa el riesgo de caerse y sufrir una fractura. Las mujeres que fuman tienden a perder con más rapidez densidad ósea y tienen menos masa ósea que las mujeres que no fuman. El cesar de fumar es uno de los cambios más importantes que las mujeres pueden hacer para mejorar su salud y disminuir el riesgo de enfermedades.

Ser activa físicamente todos los días. Los ejercicios que soportan peso (p. ej. una caminata rápida, el excursionismo, el trote y el entrenamiento de pesas) pueden fortalecer los huesos o disminuir la velocidad de pérdida de densidad ósea que sucede al envejecer. Los ejercicios de equilibrio o los ejercicios para fortalecer los músculos pueden disminuir el riesgo de caerse y tener una fractura.

Eliminar riesgos para la seguridad que puedan causar accidentes. El caerse causa cerca de 90% de todas las fracturas de osteoporosis, por lo tanto, el disminuir el riesgo es una estrategia importante para la salud de los huesos. Las medidas de prevención de caídas incluyen una estancia bien iluminada, remover obstáculos en el camino, colocar en el piso alfombras que no se resbalen y colocar en la regadera tapetes anti-resbalantes y/o barras de sostén.

Informarse sobre los efectos secundarios de los medicamentos. Algunos medicamentos comunes hacen que los huesos se debiliten. Tales como un tipo de medicamento esteroide llamado glucocorticoide usado para la artritis y el asma, algunos medicamentos para prevenir las convulsiones, algunas píldoras para dormir, tratamientos para la endometriosis y algunos medicamentos para el cáncer. También, puede representar un problema una glándula tiroides hiperactiva o el consumir mucha hormona tiroides para tratar la tiroides poco activa. Si usted está tomando dichos medicamentos, hable con su médico para informarse que pasos puede tomar para proteger sus huesos.

¿Cómo puedo saber si es probable que sufra de una fractura?

Existe una nueva Herramienta de Evaluación de Riesgo de Fractura ("FRAX") para evaluar el riesgo de una fractura. La FRAX fue creada por la Organización de Salud Mundial para evaluar la probabilidad de un paciente de padecer de una fractura en la cadera y de otras fracturas (la columna vertebral, el antebrazo, la cadera o el hombro) por 10 años. En el pasado, los médicos podían estimar el riesgo de una fractura sólo dentro de un plazo de 5 años.

Usted puede tomar el examen en línea en el portal cibernético www.shef.ac.uk/FRAX. Seleccione la "Herra-

mienta de Cálculo” y seleccione la categoría apropiada para usted. Por favor, tome en cuenta que esta herramienta es válida sólo para las mujeres postmenopáusicas de edades de 40 o más años de edad, las cuales al presente, no están tomando un medicamento de receta médica para la osteoporosis. Dicho examen incluye preguntas sobre su:

- Edad
- Si fuma
- Historial familiar sobre fracturas de cadera
- Uso de Glucocorticoides (p. ej. Prednisona)
- Artritis

*Densidad mineral ósea en cuello femoral (mide la parte del hueso del muslo que conecta con la articulación de la cadera)

Ahora, tomando en cuenta múltiples factores de riesgo le permite a la fórmula de la FRAX hacer un mejor cálculo de su riesgo de sufrir una fractura, en comparación con los métodos anteriores.

¿Necesito tomar medicamento para mis huesos?

Si usted es una mujer postmenopáusica que se encuentra en un nivel bajo de padecer de una fractura osteoporótica, es posible que todo lo que necesite hacer es ciertos cambios en su estilo de vida. El tomar medicamentos para la osteoporosis es recomendado si usted ha sufrido una fractura vertebral o en la cadera, tiene niveles de densidad mineral ósea que indican osteoporosis o tiene resultados FRAX que indican un riesgo de 20% de tener una fractura en los siguientes 10 años. Usted puede hablar con su médico para enterarse si está dentro de estas categorías y sobre las diferentes opciones de medicamentos.

¿Dónde puedo aprender más?

Para obtener información adicional sobre la menopausia y la osteoporosis, consulte estas fuentes educativas creadas por la Sociedad de Menopausia Norteamericana: www.menopause.org/edumaterials.aspx y visite la Fundación Nacional de Osteoporosis: www.nof.org.