

---

## Salud Osea

**Emi Bretschneider, MD**

Aunque no puedes verlos, tus huesos siempre están trabajando para sostener tu cuerpo. Nuestros huesos son importantes para nuestra salud en general. Además de ayudarnos a movernos de un lugar a otro, nuestros huesos protegen nuestros órganos (como nuestros cerebros y corazones) de lesiones. Nuestros huesos también realizan trabajos que son menos obvios, como el almacenamiento y la liberación de los nutrientes que nuestro cuerpo necesita.

### Que sucede si no cuidamos nuestros huesos?

Si no cuidamos nuestros huesos, entonces nuestros huesos no pueden ayudar a sostener nuestros cuerpos. Si nuestros huesos se debilitan, podrían romperse. Aunque no podemos verlo, nuestros huesos están cambiando constantemente. Nuevas formas de hueso se genera, y el hueso viejo se reabsorbe. Cuando somos jóvenes, nuestros huesos están construyendo fuerza. Después de los 30 años, nuestros huesos pierden fuerza y podemos perder más hueso de lo que ganamos. A medida que envejecemos, si no tenemos cuidado, podemos perder demasiado hueso y corremos el riesgo de tener problemas, como la osteopenia y la osteoporosis. La osteopenia y la osteoporosis son afecciones médicas que describen diferentes niveles de problemas de salud ósea. Cuando sus huesos están débiles, pero aún tiene un bajo riesgo de romperse un hueso al caer, entonces tiene una afección llamada osteopenia. Si tiene osteopenia, no lo sabría porque no hay síntomas. La osteoporosis es una condición más grave. Si tiene osteoporosis, sus huesos están tan débiles que corre un mayor riesgo de romperse un hueso si se cae, en particular su muñeca, columna o cadera.

### Que podemos hacer para mantener nuestros huesos sanos?

Nunca es demasiado tarde para tomar medidas para mejorar la salud de sus huesos. La dieta, el ejercicio y un estilo de vida saludable son importantes.

#### Dieta

Debe comer alimentos con abundante calcio y vitamina D. No consumir estos dos nutrientes importantes en cantidad suficiente puede ponerlo en riesgo de desarrollar problemas con la salud ósea, como la osteopenia o la osteoporosis. Si tiene entre 19 y 50 años, debe tratar de ingerir 1000 miligramos (mg) de calcio y 600 unidades internacionales (UI) de vitamina D todos los días. Si tiene 50 años o más, debe consumir

más calcio y vitamina D todos los días con un objetivo de 1200 mg de calcio y 600 UI de vitamina D.

Si está tratando de comer alimentos con más calcio, busque productos lácteos, vegetales de hojas verdes como la col rizada y el bok choy, ciertos pescados de agua salada como el salmón y las sardinas, productos de soya enriquecidos con calcio como la leche de tofu y soja, y nueces como Almendras. Si está tratando de comer alimentos con más vitamina D, busque pescados grasos como el atún, las yemas de huevo y la leche fortificada con vitamina D. Obtener luz solar es otra forma importante de obtener vitamina D para el cuerpo. Es posible que deba tomar suplementos si no puede obtener suficiente calcio y vitamina D de los alimentos que consume todos los días.



### Actividad Física

Debe mantenerse activo y evitar sentarse por largos períodos de tiempo para mantener sus huesos sanos. Puede fortalecer sus huesos haciendo ejercicios con pesas, como caminar, trotar, levantar pesas, hacer yoga y bailar. Este tipo de actividades pueden ayudarte a construir huesos fuertes. Si no tiene ningún problema de salud que haga que el ejercicio sea

peligroso o difícil, debe intentar hacer 150 minutos de ejercicio a la semana, lo que equivale a unos 30 minutos todos los días.

### Estilo de vida Saludable

Si fuma cigarrillos o bebe mucho alcohol, es posible que corra un mayor riesgo de desarrollar osteoporosis. Los cigarrillos y el alcohol impiden que su cuerpo obtenga el calcio que consume en sus alimentos. Si está demasiado delgado haciendo ejercicio o comiendo demasiado poco, también puede poner en riesgo la salud de sus huesos. Además, si toma demasiada cafeína, que se encuentra en el café y las sodas, o si come alimentos con mucha sal, es posible que no esté absorbiendo los nutrientes de su dieta que son importantes para la formación de los huesos. Debe hablar con un proveedor de servicios de salud acerca de sus opciones de estilo de vida, para que pueda comer alimentos y participar en ejercicios que mejoren su salud ósea.

## Medicamentos

Muchas medicinas pueden causar pérdida ósea. Si tiene problemas médicos, como enfermedad inflamatoria intestinal, artritis reumatoide, enfermedad pulmonar y lupus, y toma medicamentos para tratar esas afecciones, debe hablar con su médico acerca de su riesgo de problemas de salud ósea. Otros problemas médicos, como la diabetes y el cáncer, también pueden debilitar los huesos. Es importante consultar a su proveedor médico si tiene que tomar medicamentos regularmente para evitar problemas con la salud ósea en el futuro.

## Factores de Riesgo que no puedes controlar

Si es mayor, si tiene ascendencia asiática o caucásica, o si alguien en su familia ha tenido una fractura ósea, tiene un mayor riesgo de tener problemas con su salud ósea. Incluso si no tiene estos factores de riesgo, debe prestar atención a la salud de sus huesos.

## Cuál es el vínculo entre Osteoporosis y Menopausia?

A medida que envejecemos, los niveles de ciertas hormonas en nuestros cuerpos disminuyen. El estrógeno es una hormona que protege nuestros huesos de la pérdida ósea. Después de que llegamos a la menopausia a los 50 años aproximadamente, nuestros ovarios producen muy poco estrógeno, lo que conduce a una pérdida ósea más rápida. Es por esto que las mujeres mayores tienen un mayor riesgo de tener problemas de salud ósea.



## Son estos síntomas de Osteoporosis?

Los síntomas de la osteoporosis incluyen vértebras fracturadas, que pueden causar pérdida de altura o una ligera curva de la columna vertebral. Este tipo de fracturas de la columna vertebral no son dolorosas, pero otros tipos de fracturas pueden causar dolor. La mayoría de las veces, sin embargo, las mujeres con osteoporosis no tienen síntomas.

## Si no hay síntomas asociados a la debilidad de mis huesos, entonces cómo sé si mis huesos están débiles?

Si tiene más de 65 años, debe realizarse una prueba de densidad ósea. Si tiene menos de 65 años, su médico puede ordenar una prueba de densidad ósea si corre el riesgo de perderla. Una prueba de densidad ósea nos dice qué tan fuertes son sus huesos y si está en riesgo de fractura. Si tiene más de 65 años y tiene una salud ósea normal o huesos

que están un poco débiles, puede realizarse una gammagrafía ósea cada 15 años. Es posible que deba realizarse pruebas con más frecuencia si se encuentra en este grupo de edad con huesos más débiles que el promedio.

La exploración de densidad ósea, también conocida como exploración DMO, es la mejor prueba para verificar su salud ósea. La prueba es indolora y segura. Se recuesta durante 3 a 10 minutos mientras una máquina escanea su cuerpo. Usted está expuesto a una pequeña cantidad de radiación durante esta prueba, menos que en una radiografía de tórax. Usando los resultados de la fuerza ósea de su cadera y columna vertebral, su proveedor de atención médica puede determinar si tiene huesos normales o débiles.

Si tiene menos de 65 años, su proveedor puede usar una herramienta llamada FRAX para estimar el riesgo de fractura y decidir si debe realizarse una prueba de gammagrafía ósea. La herramienta FRAX utiliza información como la edad, el sexo, el peso, la estatura, el hábito de fumar, el consumo de alcohol y otros factores de riesgo para adivinar su riesgo de fractura en los próximos 10 años. Su médico le recomendará comenzar un medicamento para la salud ósea si su FRAX muestra que tiene un riesgo del 3% de fractura de cadera o un riesgo del 20% de fractura de antebrazo, hombro o columna vertebral.

## Qué tipo de medicación prescriben los médicos para tratar la Osteoporosis?

Si tiene un alto riesgo de sufrir una fractura, su médico puede recomendarle que comience a tomar un medicamento para mejorar la salud de sus huesos. Además de asegurarse de llevar un estilo de vida saludable y de obtener suficiente calcio y vitamina D, es importante que evite las caídas. Si puede prevenir las caídas, disminuirá su riesgo de fracturarse un hueso

El medicamento más común recetado para tratar la osteoporosis es una píldora llamada bifosfonato, pero hay otros tipos de medicamentos que su médico puede recetarle. Si le recetan un medicamento, es importante que tome su medicamento según las instrucciones y realice un seguimiento con su proveedor médico con regularidad. Si su salud cambia y comienza a tomar un medicamento que debilita sus huesos, debe informar a su proveedor médico. Si se fractura un hueso, debe informárselo a su médico, ya que una fractura puede significar que usted tiene un problema grave de salud ósea, como la osteoporosis, y es posible que deba realizarse algunas pruebas e incluso comenzar un nuevo medicamento.

## Consejos Utiles:



La salud ósea es una parte importante de su salud en general.



Si los huesos son débiles, puede sufrir una fractura más fácilmente.



Para mejorar la salud de sus huesos, consuma una dieta balanceada con suficiente calcio y vitamina D, haga ejercicio con regularidad y evite malos hábitos como fumar y beber alcohol.



Si tiene problemas de salud, asegúrese de ver a su proveedor médico regularmente para verificar la salud de sus huesos.



Dependiendo de sus factores de riesgo, es posible que deba someterse a pruebas de salud ósea, como una exploración DMO.



Si tiene mala salud ósea, es posible que deba comenzar con un medicamento recetado.

## Recursos Adicionales:



<https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/bone-health/art-20045060>



<https://www.bones.nih.gov/health-info/bone/espanol/salud-hueso/bone-health-for-life-espanol>

## Acerca del Autor:



**Emi Bretschneider, MD**

Fellow, Urogynecologia & Cirugia Pélvica Reconstructiva  
OB/GYN & Women's Health Institute  
Cleveland Clinic, Cleveland, Ohio, USA

No reporta conflictos de Interés