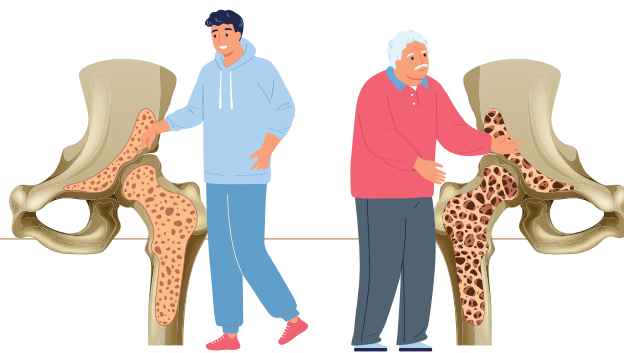


# INFORMACIÓN Y RECOMENDACIONES SOBRE LA OSTEOPOROSIS



## ¿QUÉ ES LA OSTEOPOROSIS?

El hueso es un tejido vivo en constante renovación. A la vez que se destruye hueso envejecido (reabsorción ósea) se forma hueso nuevo. Cuando se rompe el equilibrio entre reabsorción y formación de hueso nuevo, se desencadena la osteoporosis.

La osteoporosis es una enfermedad que se caracteriza por una disminución de la densidad de los huesos a causa de la pérdida de tejido óseo normal. La consecuencia es una disminución de la resistencia del hueso frente a los traumatismos o la carga, con el consiguiente riesgo de fracturas. Los huesos se vuelven más porosos, delgados y frágiles, y se fracturan con mayor facilidad. Las localizaciones más frecuentes de estas fracturas son las vértebras, caderas y muñecas.

La osteoporosis en fases iniciales es completamente asintomática, por lo que es de gran trascendencia el diagnóstico precoz y adoptar medidas preventivas y terapéuticas.

### EDAD



El riesgo de sufrir osteoporosis aumenta con la edad. Incluso si no tienes otros factores de riesgo clínico, si eres mujer y tienes 60 años o más, u hombre y tienes 70 años o más, deberías abordar la salud ósea en tu próxima revisión médica.

### FRACTURAS



Si te has roto un hueso tras una caída de poca importancia, puede ser a causa de la osteoporosis. Un hueso roto es un factor de riesgo importante para una nueva fractura, y el riesgo es mayor durante los siguientes dos años.

### BAJO PESO



Tener un peso inferior al normal puede causar niveles más bajos de estrógenos en niñas y mujeres, igual que ocurre después de la menopausia, lo que puede contribuir al desarrollo de osteoporosis. Además, las personas frágiles tienen un mayor riesgo de fractura.

### DISMINUCIÓN DE TALLA



La pérdida de estatura de más de 4 cm en la edad adulta a menudo es causada por fracturas de la columna debido a la osteoporosis. No todas las fracturas de columna son dolorosas, así que a veces las personas no se dan cuenta de que las sufren: se manifiestan por la típica postura encorvada y la disminución de estatura.

### ANTECEDENTES FAMILIARES



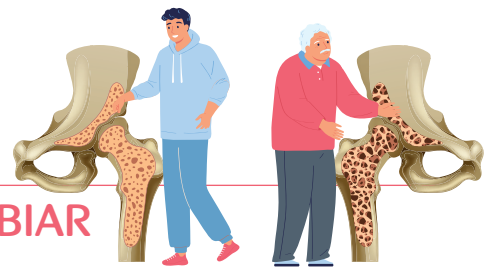
Como muchas otras patologías, la osteoporosis tiene también un componente hereditario: si tus padres sufrieron una fractura de cadera, puedes tener un mayor riesgo de desarrollar osteoporosis y sufrir una fractura. Si tu padre o tu madre tuvieron una postura encorvada o cuentas con destacados antecedentes familiares de osteoporosis, también podría indicar que tu riesgo de desarrollar osteoporosis es mayor.

### ENFERMEDADES Y TRATAMIENTOS

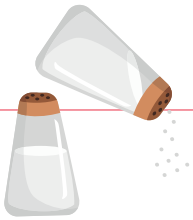


Algunos trastornos médicos están relacionados con un mayor riesgo de osteoporosis y fracturas. Esto se conoce como osteoporosis secundaria. Algunas enfermedades también pueden aumentar el riesgo de caídas, lo cual puede provocar fracturas. Consecuentemente al diagnóstico de las enfermedades anteriores, el uso prolongado de ciertos tratamientos puede aumentar la pérdida ósea, lo cual provoca que el riesgo de fractura sea mayor.

# ¿ALGÚN OTRO FACTOR DE RIESGO DE LA OSTEOPOROSIS TE AFECTA?

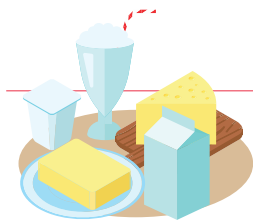


## FACTORES DE RIESGO QUE PUEDEN CAMBIAR



### EVITAR LA MALNUTRICIÓN

Con una dieta adecuada rica en proteínas, sin excesos de alcohol o sal de mesa (el sodio dificulta la absorción del calcio) para mantener el peso corporal entre 19 y 25 de índice de masa corporal.



### ¿EVITAS LOS PRODUCTOS LÁCTEOS?

El calcio, el mineral más importante para los huesos no puede ser producido por el cuerpo humano y debe aportarse de fuentes externas. Está presente principalmente en los productos lácteos. Si evitas consumirlos, o eres alérgico o intolerante a la leche/productos lácteos, y no tomas ningún suplemento de calcio, probablemente tengas deficiencia de calcio y cuentes con un mayor riesgo de sufrir osteoporosis.



### ¿TOMAS EL SOL SUFICIENTEMENTE?

¿Pasas menos de 10 minutos al día al aire libre (con parte de tu cuerpo expuesto a la luz solar), sin tomar suplementos de vitamina D? La vitamina D se produce en la piel tras la exposición a los rayos UVB del sol. La vitamina D beneficia la salud ósea, ya que es necesaria para la absorción de calcio. Si la exposición al sol está contraindicada por determinados tratamientos o enfermedades de la piel, se deberán tomar suplementos farmacológicos.



### ¿POCA ACTIVIDAD FÍSICA?

¿Tu nivel de actividad física es inferior a 30 minutos al día (tareas domésticas, jardinería, caminar, correr, etc.)? La falta de actividad física produce pérdida ósea y muscular. El ejercicio regular con carga de peso corporal (como correr o caminar) y los ejercicios de fortalecimiento muscular ayudan a fortalecer huesos y músculos.



### PREVENIR CAÍDAS

Calzado bien ajustado, usar asidero en la ducha, bajar o subir escaleras agarrado a la barandilla, evitar zapato de tacón de aguja, eliminar en el hogar los objetos que entorpezcan el paso.