



# ¿Qué es la osteoporosis?

*La mitad de las mujeres mayores de 50 años sufrirán una fractura de cadera, muñeca, columna vertebral o de otro tipo a causa de la osteoporosis.*

## ¿Qué es la osteoporosis?

La osteoporosis es una enfermedad que hace que los huesos se debiliten y se quiebren o fracturen fácilmente. Las mujeres son cuatro veces más propensas que los hombres a sufrir osteoporosis. Sin embargo, si sigue unos pasos sencillos ahora, puede reducir el riesgo de sufrir osteopenia y fracturas.

## ¿Qué puede hacer para prevenir la osteoporosis?

- **Consuma suficiente calcio.** Antes de los 50 años, las mujeres necesitan 1,000 mg de calcio todos los días. Después de los 50 años, necesitan 1,500 mg de calcio diarios. Los alimentos lácteos con bajo contenido de grasa, tales como la leche, el queso y el yogur, son las mejores fuentes naturales de calcio. Las verduras de color verde, las almendras y el tofu también tienen cantidades muy pequeñas de calcio. Debido a que la mayoría de las mujeres no incorporan suficiente calcio a sus dietas, es aconsejable consumir un complemento de calcio de venta libre con las comidas dos veces por día (500 mg cada vez) para aumentar la cantidad de calcio que el cuerpo absorbe.
- **Tome vitamina D.** La vitamina D ayuda a mejorar la absorción del calcio. Las mujeres deben consumir 800 UI de vitamina D todos los días. Algunos complementos multivitamínicos o de calcio tienen vitamina D adicional, por lo que debe leer bien las etiquetas. El consumo de leche enriquecida o jugo de naranja y el contacto con el sol también aportan vitamina D.
- Sin embargo, el protector solar evita que su piel absorba la vitamina D, por lo que la mayoría de las mujeres deben tomar complementos.
- **Incorpore la actividad física y el ejercicio a su rutina diaria.** La actividad diaria ayuda a mantener sus huesos fuertes y reduce la posibilidad de que éstos se quiebren si se cae. Los ejercicios de resistencia (caminar, trotar a paso lento, bailar o levantar pesas) son la mejor opción para fortalecer los huesos y músculos.
- **Deje de fumar.** El cigarrillo disminuye la resistencia de los huesos y es un factor de riesgo importante de afecciones cardíacas. Pida ayuda a su médico u otro profesional del cuidado de la salud para dejar de fumar.
- **Reduzca el consumo de cafeína, sal o sodio y alcohol.** La cafeína, el sodio y el alcohol pueden disminuir la resistencia de los huesos. Los expertos recomiendan que las mujeres reduzcan el consumo de cafeína y sodio y que no consuman más de una bebida alcohólica por día para prevenir la osteoporosis.



# ¿Qué es la osteoporosis?

## ¿Cuáles son los factores de riesgo de la osteoporosis?

Es importante saber si usted corre riesgo de sufrir osteoporosis. Los factores de riesgo incluyen:

- fractura después de los 50 años a causa de huesos “frágiles”;
- cigarrillo;
- peso inferior a 127 libras;
- padre, madre, hermana o hermano que haya sufrido una fractura de cadera;
- antecedentes de caídas en los últimos 12 meses.

## ¿Cuándo debe realizarse una prueba de densidad mineral ósea?

Se recomienda que todas las mujeres se realicen una prueba de densidad mineral ósea a los 65 años o una vez que hayan transcurrido 15 años desde la menopausia.

Se recomienda que las mujeres que corren un gran riesgo de contraer osteoporosis se realicen una prueba de densidad mineral ósea antes de los 65 años.

Si no está segura al respecto, pregunte a su médico u otro profesional del cuidado de la salud acerca de si debe realizarse la prueba o no.

## ¿Cómo pueden evitarse las caídas?

Muchas mujeres se caen y se quiebran un hueso en algún momento de sus vidas. Con la edad, las fracturas pueden evitarse siguiendo pasos sencillos.

- Manténgase activa para conservar el equilibrio, la fuerza y la coordinación.
- Use zapatos con taco bajo y suela antideslizante.
- Utilice un bastón si su andar es inseguro.
- Haga revisar su vista periódicamente y, si es necesario, use anteojos o lentes de contacto.
- Hable con su médico si se siente mareada o aturdida. Esto puede deberse a los medicamentos que está tomando.
- Mantenga su casa bien iluminada para evitar caerse o tropezarse con las cosas.
- Evite poner alfombras o utilice alfombras con revés antideslizante.
- Mantenga los pisos y pasillos libres de cajas, papeles, ropa y cables eléctricos.
- Instale pasamanos y tapetes antideslizantes en su bañera o regadera y junto al inodoro.
- Asegúrese de poder alcanzar fácilmente todos los elementos de la cocina.
- Evite pararse sobre sillas, banquetas o escaleras.

## Recursos adicionales

- Consulte la sección “Osteoporosis” de *La salud en casa: Guía práctica de Healthwise® y Kaiser Permanente y lea Menopausia. . . Guía para mujeres de Kaiser Permanente.*
- Comuníquese con la Fundación Nacional de Osteoporosis (National Osteoporosis Foundation): (202) 223-2226 o [www.nof.org](http://www.nof.org)



Esta información no tiene como objetivo diagnosticar problemas de salud ni tomar el lugar de los consejos médicos ni del cuidado que usted recibe de su doctor o de otro profesional de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su doctor. Si tiene más preguntas o necesita información adicional acerca de sus medicamentos, por favor hable con su farmacéuta. Kaiser Permanente no recomienda ninguna marca de fábrica; se puede utilizar cualquier producto similar.