

## ¿QUÉ ES LA OSTEOPOROSIS?

La **osteoporosis** es una enfermedad en la que el **hueso se vuelve más poroso**. De esta manera, los huesos se van haciendo **más delgados y frágiles**, y resisten peor los golpes, rompiéndose con facilidad.

La cantidad de hueso (masa ósea) de una persona va aumentando desde el nacimiento, hasta alcanzar **un valor máximo** alrededor de los 30-35 años. A partir de esta edad comienza a producirse una **pérdida natural de hueso**, que es muy lenta y dura el resto de la vida.

## ¿SE PUEDE PREVENIR LA OSTEOPOROSIS?

**Sí.** Siempre es posible tomar medidas para reducir el riesgo de osteoporosis.

Recuerde que aunque la menopausia se haya producido hace muchos años, o aunque su médico le haya dicho que ya tiene osteoporosis, nunca será demasiado tarde para actuar.

### Alimentación adecuada

El primer paso consiste en poner todas las medidas posibles para alcanzar un buen nivel de **masa ósea** (cantidad de hueso), al llegar a los 30-35 años. Por eso, es bueno, durante la **adolescencia** y la **juventud**, tomar una cantidad adecuada de calcio con los alimentos.

Aunque los huesos dejan de crecer a partir de los 30-35 años es **muy importante tomar una cantidad de calcio** adecuada a todas las edades:

EDAD	APORTES DIARIOS ÓPTIMOS DE CALCIO EN MG
Adolescentes • 11-24 años	1200 -1500
Hombres de: • 25-65 años • más de 65 años	1000 1500
Mujeres: • 25-50 años • embarazadas • lactancia • más de 50 años (menopausia) • más de 65 años	1000 1200 1500 1500 1500

### Dejar de fumar

El tabaco es también muy tóxico para los huesos. Esta es una buena razón para dejar de fumar.

### Reducir el consumo de alcohol

El consumo de pequeñas cantidades de alcohol no es malo, pero si bebe regularmente, puede estar haciendo daño a sus huesos.

### Ejercicio

El ejercicio físico es muy bueno para mantener un esqueleto fuerte. Caminar de 30 a 60 minutos 3-4 veces a la semana es muy saludable.

### Evitar la falta de Vitamina D

La **vitamina D** es importante para hacer más fácil la **absorción** (entrada) **de calcio** en nuestro intestino. Una exposición al sol de 30 minutos al día es suficiente para que se produzca en la piel la cantidad necesaria de vitamina D. Cuando no se pueda tomar el sol, existen alimentos con vitamina D (aceite de hígado de bacalao, leches enriquecidas, pescado, huevo...).

## FACTORES DE RIESGO DE LA OSTEOPOROSIS

Es inevitable que, a medida que envejecemos, nuestros huesos se hagan más finos y débiles. Por lo tanto, en teoría todos podemos sufrir osteoporosis. Sin embargo, hay factores que pueden acelerar el proceso, y es importante conocerlos:

### Menopausia

Las mujeres corren mayor riesgo de desarrollar osteoporosis que los varones. Pero es muy importante recordar que no todas las mujeres van a tener osteoporosis después de la menopausia. El riesgo es mayor si la pérdida de la menstruación ocurre a una edad temprana (por ejemplo antes de los 45 años).

Después de la menopausia, los ovarios dejan de producir las hormonas femeninas, los **estrógenos**, que son importantes para mantener la resistencia de los huesos.

### Tabaco y alcohol

El tabaco y el consumo elevado de alcohol pueden hacer que el cuerpo tenga menos capacidad para conservar unos huesos normales y sanos.

### Falta de ejercicio físico

Los huesos necesitan cierta cantidad de ejercicio para mantenerse sanos y fuertes.

### Dieta pobre en calcio

Tomar poca cantidad de calcio con los alimentos ayuda muy poco a la salud de los huesos. Es muy saludable tomar alimentos ricos en calcio (leche, queso, yogur, sardinas, salmón, ...) para tener un esqueleto fuerte.

**Tener antecedentes en la familia de osteoporosis.**

## ¿QUÉ ES...?

**Masa ósea:** Es la cantidad de hueso que tiene una persona en su esqueleto en un momento determinado. Depende de la edad, sexo y raza.

**Densitometría:** Es una prueba que mide la densidad del hueso respecto a un patrón determinado. Ayuda mucho para diagnosticar la osteoporosis.



## EL CALCIO EN LOS ALIMENTOS

Los alimentos que más calcio contienen son la **leche y sus derivados (queso, yogur, ...)**. También existen otros alimentos ricos en calcio:

- Almendras
- Maíz
- Col
- Brécol
- Naranja
- Sardinias



## ¿CÓMO PREVENIR LAS CAÍDAS?

Muchas veces las caídas producen fracturas de los huesos. Aquí tiene algunas ideas para evitar caídas:

- Usar **zapatos cómodos** y con suela antideslizante.
- Dejar los **suelos libres de obstáculos** con los que se pueda tropezar (cables, alfombras sueltas,..)
- **Iluminar** bien las habitaciones.
- Usar los **pasamanos** al subir o bajar escaleras
- Colocar **agarraderas** en la pared del baño para sujetarse y utilizar **alfombrillas antideslizantes**.
- **Evitar superficies resbaladizas**; comprobar que los suelos **estén secos**
- Evitar tomar medicamentos que den sueño o vértigo.

## ¿EXISTE TRATAMIENTO PARA LA OSTEOPOROSIS?

**Sí.** Existe tratamiento para osteoporosis y será su médico quien le ayude a elegir el mejor medicamento para usted.

Algunos medicamentos que se utilizan en la osteoporosis son:

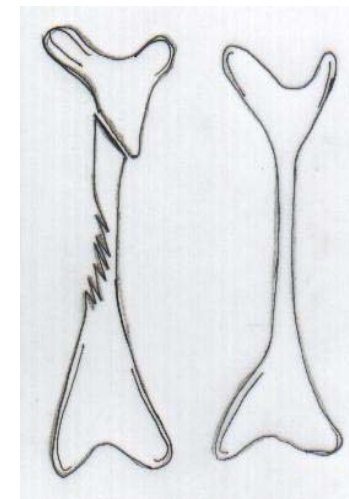
- Calcitonina
- Difosfonatos (ácido risedrónico, ácido alendrónico)
- Estrógenos (en menopausia)
- Raloxifeno

Aunque ninguno de estos medicamentos conseguirá recuperar la cantidad de hueso perdida como consecuencia de la osteoporosis, lo que sí conseguirán será **evitar que se siga destruyendo hueso**.

**EL TRATAMIENTO ES IMPORTANTE PARA PREVENIR EL RIESGO DE FRACTURAS DE HUESOS.**

R01

# OSTEOPOROSIS



## FARMACIA C. ZARZUELO

C/ Ciudad de Melilla – Local 20 – 21  
Conjunto Plaza Mayor  
29631 Benalmádena (Málaga)  
Tel: 952 563067  
zarzuelo@cofaran.es

