

Osteoporosis

Osteoporosis

About osteoporosis

Osteoporosis, or porous bone, is a disease from the loss of bone mass and bone tissue. People may not know that they have osteoporosis until their bones become so weak that a sudden strain, bump, or fall causes a bone fracture. Osteoporosis usually occurs after menopause.

Fractures from osteoporosis may cause back or other bone pain, loss of height, or spinal deformities, such as hump in the spine and a stooped posture.

If you have one or more of the following, you may be at greater risk for osteoporosis:

- Are small and thin
- Have a family history of osteoporosis
- Take certain medicines, like corticosteroids
- Are a white or Asian woman
- Have osteopenia (low bone density)
- Reached menopause before age 45
- Are a smoker
- A heavy alcohol drinker
- Have had an eating disorder, such as anorexia
- Have low calcium in your diet or a vitamin D deficiency
- Are over age 50

Acerca de la osteoporosis

La osteoporosis o hueso poroso es una enfermedad provocada por la pérdida de masa ósea y tejido óseo. Es posible que las personas no sepan que tienen osteoporosis hasta que sus huesos se vuelven tan débiles que un esfuerzo repentino, un golpe o una caída provocan una fractura ósea. Por lo general, la osteoporosis ocurre después de la menopausia.

Las fracturas a causa de la osteoporosis provocan dolor de espalda u otros huesos, pérdida de estatura o deformidades en la columna vertebral, como jorobas o postura encorvada.

Si presenta uno o más de lo que se menciona a continuación, puede tener un riesgo mayor de osteoporosis:

- Es pequeña y delgada.
- Tiene antecedentes familiares de osteoporosis.
- Tomas ciertos medicamentos, como corticoesteroides.
- Es una mujer blanca o asiática.
- Tiene osteopenia (baja densidad ósea).
- La menopausia se presentó antes de los 45 años de edad.
- Fuma.
- Bebe alcohol de forma desmesurada.
- Ha tenido un desorden alimentario, como anorexia.
- No consume el calcio suficiente en su dieta o tiene deficiencia de vitamina D.
- Tiene más de 50 años.



THE OHIO STATE UNIVERSITY

WEXNER MEDICAL CENTER

wexnermedical.osu.edu

Preventing osteoporosis

Building strong bones may be the best defense against developing osteoporosis. A healthy lifestyle is the best way to have strong bones to help prevent osteoporosis.

- Eat a balanced diet rich in calcium.
- Exercise regularly, especially weight-bearing activities such as walking, jogging and dancing.
- Limit alcohol intake.
- Do not smoke or use tobacco products.
- Talk to your health care provider about estrogen replacement therapy if you went through menopause at an early age or have had your ovaries removed.
- Talk to your health care provider about taking calcium and vitamin D supplements.

Your health care provider may use several tests to check for osteoporosis, such as a bone density screening, or densitometry, to measure bone mass in places around your body.

Although there is no cure for osteoporosis, there are treatments available to stop further bone loss and fractures. Talk to your health care provider about treatment options.



CDC/Amanda Mills

Prevención de la osteoporosis

Desarrollar huesos fuertes puede ser la mejor defensa contra la osteoporosis. Un estilo de vida saludable es la mejor forma de tener huesos fuertes para prevenir la osteoporosis.

- Consuma una dieta equilibrada, rica en calcio.
- Ejercítense de forma regular, en especial ejercicios en lo que se carga con el peso del cuerpo, como caminar, trotar y bailar.
- Limite el consumo de alcohol.
- No fume ni use productos derivados del tabaco.
- Hable con su proveedor de servicios de salud sobre la terapia de reemplazo de estrógeno si atravesó por la menopausia de forma precoz o se le han extirpado los ovarios.
- Hable con su proveedor de servicios de salud sobre tomar suplementos de calcio y vitamina D.

Su proveedor de servicios de salud puede usar distintos exámenes para detectar la osteoporosis, como una densitometría ósea, para medir la masa ósea en distintos lugares del cuerpo.

Si bien no hay cura para la osteoporosis, hay tratamientos disponibles para evitar la pérdida adicional de masa ósea y fracturas. Hable con su proveedor de servicios de salud sobre las opciones de tratamiento.