



La Fundación Nacional de Osteoporosis fue la fuente primaria de información para preparar este folleto.

Si desea más información sobre la osteoporosis, consulte con su profesional de salud o ingrese a Internet y visite el sitio Web de la National Osteoporosis Foundation:

www.nof.org

Si desea más información sobre las fracturas vertebrales por compresión y la vertebroplastia, visite

www.allaboutbackpain.com

- Ayuda a evaluar las probabilidades de que una persona sufra una fractura en el futuro.
- Ayuda a una persona y a su profesional de salud a decidir si es necesario iniciar tratamiento.

Medicare reembolsa la prueba de DMO cada dos años.

○ CÓMO LOGRAR UNA SALUD ÓSEA ÓPTIMA

Los cinco pasos siguientes, en conjunto, pueden lograr una salud ósea óptima y ayudar a evitar o revertir la osteoporosis:

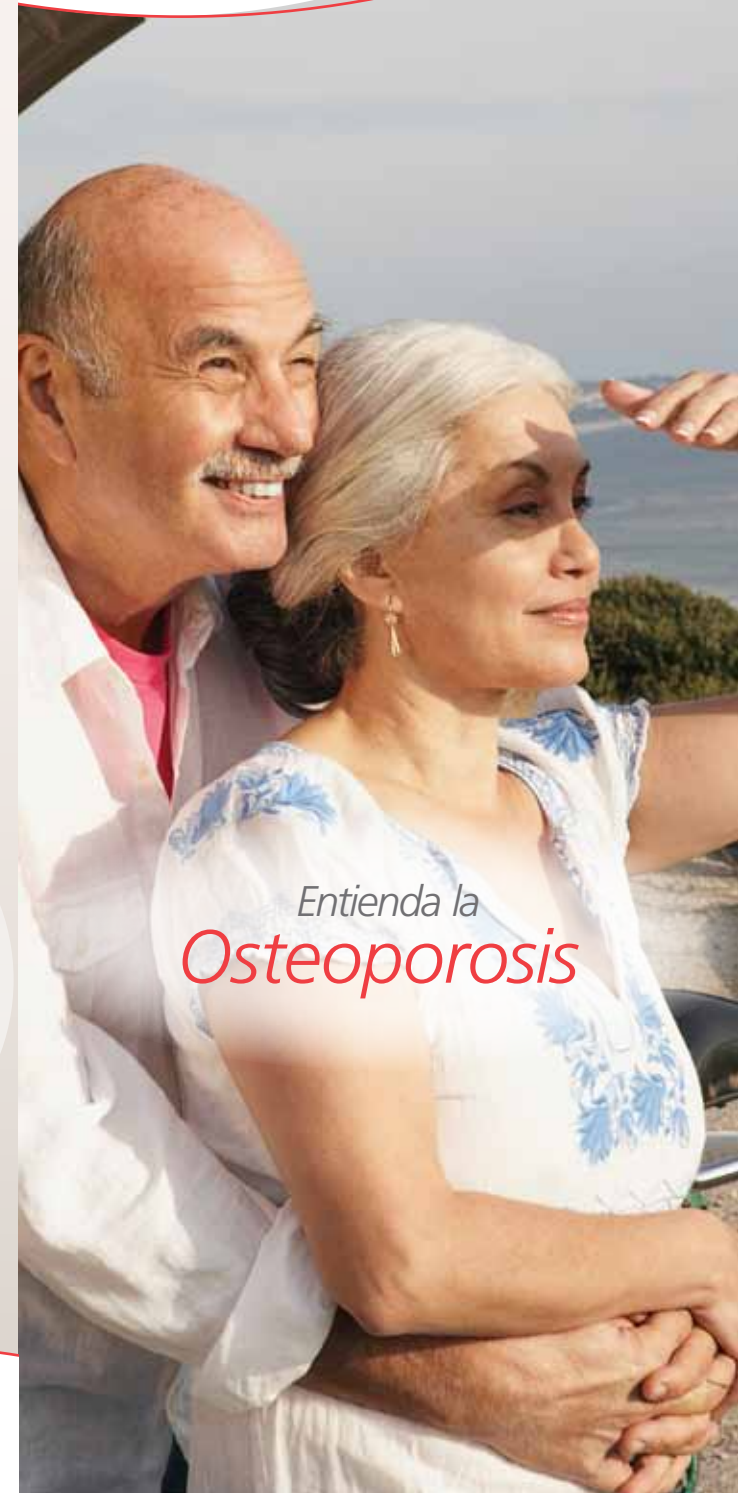
- Tome las dosis diarias recomendadas de calcio y vitamina D.
- Participe en ejercicios regulares con pesas y para fortalecer los músculos.
- Evite fumar y consumir alcohol en exceso.
- Consulte con su profesional de salud acerca de la salud ósea.
- Hágase una prueba de la densidad ósea y siga el tratamiento que le recomiende su profesional de salud.

DePuy Spine, Inc.
325 Paramount Drive
Raynham, MA 02767
USA
Tel: +1 (800) 227-6633

www.depuy.com

©DePuy Spine, Inc. 2011.
Todos los derechos reservados.

POD PT0001000-SP 3/11 ADDB/RPI



Entienda la
Osteoporosis

¿Qué es?

La osteoporosis es una enfermedad en la cual los huesos se ponen frágiles. La enfermedad puede progresar sin dolor alguno durante muchos años, hasta que un hueso se rompe. Las roturas de huesos, también llamadas fracturas, normalmente ocurren en la cadera, la columna vertebral y la muñeca.

Aunque cualquier hueso del cuerpo puede estar afectado, las fracturas que preocupan especialmente son las de la cadera y de la columna vertebral. Una fractura de cadera casi siempre necesita hospitalización y cirugía importante. Puede afectar la capacidad de una persona para caminar y causar una discapacidad prolongada o permanente. Las fracturas de la espina dorsal también pueden tener consecuencias graves, entre ellas, una pérdida de la estatura, intenso dolor de espalda y una postura encorvada.



Ejemplo de una fractura de cadera



Ejemplo de una fractura espinal (vertebral)

¿Quién es afectado?

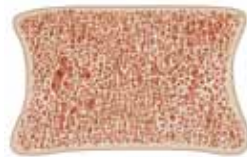
- Se calcula que la osteoporosis afecta a un 55 por ciento de las personas de 50 años de edad y mayores, aunque también puede afectar a personas más jóvenes. Entre la población afectada por la enfermedad, el 80% son mujeres y el 20% son hombres.

¿Cuáles son los síntomas?

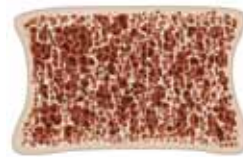
- Una persona puede no saber que sufre de osteoporosis hasta el momento en que se rompe un hueso, ya que no puede sentir que los huesos se van debilitando con el tiempo. Una persona con osteoporosis puede fracturarse un hueso debido a una caída de menor importancia, o debido a una simple acción, como un estornudo, o hasta por hacer un movimiento súbito.
- Las fracturas espinales tal vez se sientan o noten, inicialmente, debido al intenso dolor de espalda, la pérdida de estatura o la postura encorvada. En algunos casos, la fractura espinal puede ocurrir sin causar dolor.

Información ósea básica

El término osteoporosis significa hueso "poroso" o "mermante". Si observa un hueso sano bajo un microscopio podrá ver que algunas de sus partes se parecen a un panal. Si tiene osteoporosis, los orificios y espacios en el panal son mucho más grandes que en el hueso sano, normal. Los huesos osteoporóticos se describen entonces como teniendo menor **densidad ósea** que los huesos sanos, normales. Una densidad ósea baja es un estado anormal, que debilita los huesos. En algunas personas afectadas por osteoporosis, las actividades simples, como levantar a un niño, agacharse para levantar algo del piso, o hasta estornudar, pueden causar fractura en un hueso.



Aspecto microscópico del hueso sano, normal



Aspecto microscópico del hueso osteoporótico



¿Cómo me entero si tengo una densidad ósea baja?

Ciertas pruebas especializadas, llamadas pruebas de la densidad mineral ósea (DMO) pueden medir la densidad del hueso en varias partes del cuerpo, desde exploración de todo el cuerpo hasta exploración de sólo un grupo específico de huesos, por ejemplo, el tobillo. Estas pruebas no causan dolor. Muchos expertos recomiendan un tipo de prueba de DMO usando un equipo explorador central DXA (que significa absorciometría de rayos X de doble energía), como una radiografía de cuerpo entero, aunque otras técnicas exploratorias también pueden ser eficaces.

Una prueba de DMO realizada con un explorador central DXA puede:

- Informar si una persona tiene una densidad mineral ósea baja antes de que ocurra una fractura.
- Informar si los huesos de una persona están perdiendo densidad o manteniéndose estables, cuando la prueba se repite a intervalos de un año o más.