



EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Cómo mejorar su salud ósea

En esta información se explica qué es la osteopenia y la osteoporosis, y cómo mejorar su salud ósea.

Información sobre la osteopenia y la osteoporosis

Las afecciones de los huesos, como la osteopenia y la osteoporosis, afectan la salud de los huesos porque los debilitan.

La densidad mineral ósea mide la densidad de los huesos. La densidad ósea nos dice qué tan fuertes son los huesos. La osteopenia es una enfermedad en la cual la densidad mineral ósea es menor que la normal. Algunas personas con osteopenia pueden proteger su salud ósea al cambiar los hábitos de su estilo de vida, seguir una dieta saludable y a veces tomar medicamentos, si es necesario. En ocasiones, la osteopenia puede causar osteoporosis. La osteoporosis es una enfermedad en la que los huesos se debilitan y quedan más propensos a fracturarse (quebrarse).

La osteoporosis a menudo se denomina enfermedad asintomática porque generalmente no hay indicios o síntomas en las fases iniciales. Si la osteoporosis debilita los huesos, es posible que

usted tenga síntomas como los siguientes:

- Dolor de espalda, que a menudo es causado por una fractura de compresión o aplastamiento de vértebra (hueso de la espalda)
- Pérdida de estatura con el tiempo
- Postura encorvada o espalda inclinada
- Fracturas óseas que suceden más fácilmente de lo esperado, como después de una lesión menor o cuando se realizan las actividades diarias. Normalmente, estas fracturas se producen en la columna, la cadera, las costillas y la muñeca.

Existen 2 clases de osteoporosis:

- Osteoporosis primaria, que puede ser consecuencia del proceso normal de envejecimiento, de la menopausia (fin permanente de los ciclos menstruales) o de ambos.
- Osteoporosis secundaria, que puede presentarse como efecto secundario de algunos tratamientos contra el cáncer, como tomar determinados medicamentos. Esta clase de osteoporosis puede mejorar una vez que deja de tomar el medicamento que la causa.

Causas y factores de riesgo de la osteopenia y la osteoporosis

El cuerpo está continuamente formando hueso nuevo y

desprendiendo hueso viejo. La osteoporosis se presenta cuando la cantidad de hueso que el cuerpo forma es menor que la cantidad de hueso que se desprende.

Algunos factores del estilo de vida que pueden aumentar el riesgo de tener osteoporosis son:

- Falta de ejercicio
- Seguir una dieta con bajo contenido de nutrientes, especialmente calcio y vitamina D
- Ingerir una dieta con alto contenido de sodio
- Beber demasiado alcohol (más de 2 tragos por día para las mujeres o 3 tragos por día para los hombres)
- Consumir demasiada cafeína (como más de 3 tazas de café por día)
- Fumar

Otros factores que pueden causar pérdida ósea son:

- Cáncer y algunos tratamientos contra el cáncer
- Trastornos de la médula ósea o del tejido conectivo
- Enfermedades que afectan los niveles de hormonas, como el estrógeno y la testosterona
- Trastornos de la tiroides
- Trastornos paratiroideos

- Trastornos que crean problemas para absorber alimentos y nutrientes, como la enfermedad de injerto contra huésped en el tubo digestivo, enfermedad de Crohn o la colitis ulcerosa
- Determinados medicamentos como los corticoides, la heparina, algunos anticonvulsivos y el metotrexato
- Terapia hormonal para el cáncer de próstata (terapia de privación androgénica) y el cáncer de mama (inhibidores de aromatasa)
- Estar atravesando la menopausia o tomar medicamentos como leuprolide (Lupron®) o goserelin (Zoladex®), que impiden que los ovarios produzcan estrógeno o que los testículos produzcan testosterona.
- Radioterapia
- Estar en cama durante un período prolongado y no moverse
- Tener más de 65 años de edad
- Tener una complexión pequeña o un peso bajo
- Ser de raza blanca u oriental

Cómo diagnosticar la osteopenia y la osteoporosis

Si su médico cree que usted está en riesgo de padecer osteopenia u osteoporosis, le recomendará que se haga una prueba de densidad ósea. En esta prueba se mide la densidad ósea en la

muñeca, la columna y la cadera. Se trata de una prueba indolora, similar a una radiografía, pero que usa mucha menos radiación.

Cómo prevenir y hacer frente a la osteopenia y la osteoporosis

Puede hacer algunas cosas para reducir el riesgo de tener osteoporosis y reducir el riesgo de sufrir fracturas.

Cambios de hábitos

Usted puede hacer cambios en su estilo de vida para reducir el riesgo de osteoporosis y sus efectos.

- Si fuma o usa productos derivados del tabaco, intente dejarlo. Si necesita ayuda para abandonar el hábito, llame al Programa de Tratamiento del Tabaquismo del Memorial Sloan Kettering (MSK) al 212-610-0507.
- Limite el consumo de alcohol. No beba más de 2 tragos por día si es mujer y 3 tragos por día si es hombre.
- Haga ejercicio con regularidad. Para obtener más información, lea la sección “Ejercicio para fortalecer los huesos” en este recurso.
 - Es posible que el médico le recomiende ejercicios para fortalecer los huesos y músculos. Podrían ser ejercicios con pesas que aumentan la densidad ósea, tales como caminar, trotar o correr.
 - Los ejercicios fortificantes como levantar pequeñas pesas, o

fortalecer los músculos de la parte inferior de la espalda y el abdomen (vientre) también pueden ser útiles.

- Ejercicios de equilibrio, como yoga o Pilates, también pueden mejorar la fuerza y flexibilidad.
- Hable siempre con su médico antes de comenzar una nueva rutina de ejercicio. Si se le dificulta establecer una rutina de ejercicio, hable con su médico para ver si la fisioterapia es adecuada para usted.
- Asegúrese de incluir suficiente calcio y vitamina D en su dieta.
 - La mayoría de los adultos necesitan 1300 miligramos (mg) de calcio por día. Su médico o dietista clínico nutricionista pueden decirle qué cantidad de calcio es adecuada para usted. La mejor manera de obtener calcio es a través de la comida (véase la tabla “Alimentos ricos en calcio”).
 - Si no recibe suficiente calcio de la dieta, es posible que deba tomar un suplemento de calcio. Los suplementos de calcio vienen en diferentes formas, incluidos el carbonato de calcio y el citrato de calcio.
 - El cuerpo también necesita vitamina D para absorber el calcio y hacer uso de él. La mayoría de los adultos con osteopenia u osteoporosis necesitan al menos 800 unidades internacionales (IU) de vitamina D al día, pero quizás necesite una cantidad diferente de vitamina D. Su médico o dietista clínico nutricionista pueden decirle qué cantidad

de vitamina D es adecuada para usted. Aunque la principal fuente de vitamina D es el sol, también puede obtenerla de la comida (véase la tabla “Alimentos que contienen vitamina D”). Su proveedor de cuidados de la salud puede controlar sus niveles de vitamina D con un simple análisis de sangre.

- Si no está recibiendo suficiente vitamina D, es posible que deba tomar un suplemento de vitamina D. Puede comprar suplementos de vitamina D en la farmacia sin receta.
 - Si tiene niveles bajos de vitamina D, es posible que el médico le recomiende tomar suplementos de venta con receta, los cuales tengan cantidades mayores de vitamina D. Esto puede aumentar sus niveles a lo normal.
- Hable con su médico sobre los medicamentos y los tratamientos con terapia hormonal.
 - Existen medicamentos de venta con receta para prevenir y tratar la osteoporosis. Su médico hablará con usted sobre sus opciones y le recetará el que mejor responda a sus necesidades. Repasarán las instrucciones específicas para tomar sus medicamentos.
 - Los medicamentos y las hormonas para tratar la osteoporosis son, entre otros:
 - Medicamentos orales, como risedronate (Actonel®) y alendronate (Fosamax®), que se toman por la boca.

- Medicamentos inyectables, como denosumab (Prolia®) o romozusomab (Evenity™), que se administran como inyección.
 - Medicamentos intravenosos (IV), como ácido zoledrónico (Reclast®), que se administran en una vena del brazo.
 - Terapias hormonales, que incluyen calcitonin, inyecciones de tipo de hormona paratiroidea (como Forteo® y Tymlos®) y terapia de reemplazo de estrógenos.
- Prevenga las caídas.
 - Para prevenir las caídas, haga de su casa un lugar seguro. Las siguientes son algunas cosas que puede hacer:
 - Quite los tapetes o fíjelos al piso.
 - Coloque barandas en las escaleras y barras para agarrarse en la ducha o bañera.
 - Coloque cinta o pegatinas antideslizantes en el piso de la ducha o bañera.
 - Asegúrese de que las habitaciones de su casa o apartamento estén bien iluminadas.
 - Use calzado resistente.
 - Póngase de pie lentamente después de estar sentado o acostado para que el cuerpo pueda adaptarse a la nueva

posición.

- Camine con bastón o andador para mejorar el equilibrio.
- Al agacharse, doble las piernas en lugar de la cintura.
- Para obtener más información sobre la prevención de las caídas, lea el recurso *Qué puede hacer para evitar caerse* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/what-you-can-do-avoid-falling).

Ejercicio para fortalecer los huesos

El ejercicio le puede ayudar a mantener huesos fuertes. También puede reducir el riesgo de caídas y fracturas.

Hable con el proveedor de cuidados de la salud antes de empezar cualquier programa de ejercicio.

Los ejercicios de alto impacto en los que se soporta peso ayudan a desarrollar los huesos y a mantenerlos fuertes. Los siguientes son ejemplos de ejercicios de alto impacto en los que se soporta peso:

- Baile movido
- Ejercicio aeróbico de alto impacto
- Senderismo
- Trotar o correr
- Saltar la cuerda
- Subir escaleras

- Tenis

Los ejercicios de bajo impacto en los que se soporta peso también pueden ayudar a mantener los huesos fuertes. Quizás también sean más seguros para las personas que no pueden hacer ejercicios de alto impacto. Los siguientes son ejemplos de ejercicios de bajo impacto en los que se soporta peso:

- Usar máquinas de entrenamiento elípticas
- Caminar
- Usar una escaladora, como una StairMaster®
- Andar en bicicleta
- Remar
- Tai chi
- Yoga
- Pilates
- Nadar
- Gimnasia aeróbica en el agua
- Golf
- Esquí de fondo
- Baile de salón

Alimentos con alto contenido de calcio

Asegúrese de revisar las etiquetas de los productos, porque la cantidad de calcio puede variar.

Alimento	Tamaño de la porción	Calcio en la porción (miligramos)	Calorías en la porción
Alimentos lácteos			
Yogur descremado sin sabor	1 taza (8 onzas o 236.6 ml)	265	150
Queso cheddar	1.5 onzas o 42 gramos	307	171
Queso gruyere	1.5 onzas o 42 gramos	430	176
Queso parmesano	1.5 onzas o 42 gramos	503	167
Leche descremada	1 taza (8 onzas o 236.6 ml)	305	102
Leche entera	1 taza (8 onzas o 236.6 ml)	276	149
Alternativas no lácteas			
Leche de soja sin sabor fortificada con calcio	1 taza (8 onzas o 236.6 ml)	301	80
Leche de arroz sin sabor	1 taza	283	113

fortificada con calcio	(8 onzas o 236.6 ml)		
Leche de almendra con vainilla fortificada con calcio	1 taza (8 onzas o 236.6 ml)	451	91
Mariscos			
Sardinas enlatadas en aceite con espinas y escurridas	2 sardinas	92	50
Salmón o salmón rojo enlatado y escurrido	4 onzas o 113 gramos	263	189
Perca oceánica del Atlántico cocida	4 onzas o 113 gramos	39	109
Mejillones cocidos al vapor	4 onzas o 113 gramos	37	195
Frutas y verduras			
Coles cocidas	1/2 taza	134	31
Nabos verdes cocidos	1/2 taza	104	29
Col rizada cocida	1/2 taza	47	18
Bok choy (col china) cruda	1 taza	74	9
Col de Bruselas	1/2 taza	28	28
Higos frescos	2 higos medianos	35	74
Frutos secos, frijoles y soja			
Almendras	1/4 taza	96	207

Frijoles blancos enlatados	1/2 taza	96	150
Edamame (soja) preparado	1/2 taza	49	95
Tofu firme preparado con sulfato de calcio*	1/2 taza	253	88
Otros alimentos y bebidas			
Cereales fortificados listos para comer (varios)	3/4 taza a 1 taza	250-1000	100-210
Jugo de naranja fortificado con calcio	1 taza	500	117
Avena sin sabor, instantánea y fortificada	1 paquete preparado	98	101
Agua mineral (por ej., San Pellegrino®, Perrier®)	1 taza (8 onzas o 236.6 ml)	33	0
Albahaca seca	1 cucharadita	31	3

*El contenido de calcio corresponde al tofu procesado con sal de calcio. El tofu procesado con otras sales no proporciona cantidades significativas de calcio.

Fuente: Base de datos nacional de nutrientes del Departamento de Agricultura de EE. UU. para consulta estándar

Disponible en: <http://ndb.nal.usda.gov>

Alimentos que contienen vitamina D

Asegúrese de revisar las etiquetas de los productos, porque la cantidad de vitamina D puede variar.

Alimento	Tamaño de la porción	Vitamina D en la porción (IU)	Calorías en la porción
Aceite de hígado de bacalao	1 cucharada	1360	123
Salmón o salmón rojo enlatado y escurrido	4 onzas o 113 gramos	953	189
Perca oceánica del Atlántico cocida	4 onzas o 113 gramos	66	109
Atún con bajo contenido de calorías, enlatado en agua y escurrido	4 onzas o 113 gramos	53	97
Sardinias enlatadas en aceite y escurridas	2 sardinias	46	50
Jugo de naranja fortificado con vitamina D	1 taza (8 onzas o 236.6 ml)	100	117
Leche descremada y fortificada con vitamina D	1 taza (8 onzas o 236.6 ml)	117	102
Huevo con yema	1 huevo grande	44	78
Champiñones shiitake secos	4	23	44

	champiñones		
Champiñones chanterelle crudos	1/2 taza	114	21

Fuente: Base de datos nacional de nutrientes del Departamento de Agricultura de EE. UU. para consulta estándar

Disponible en: <http://ndb.nal.usda.gov>

Otros recursos

- Video de Memorial Sloan Kettering (MSK) en el que se explican las recomendaciones de calcio y vitamina D: www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nutrition-and-osteoporosis.
- Video de MSK en el que se demuestran ejercicios seguros para hacer frente a la osteoporosis: www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/osteoporosis-and-exercise.

Fundación Nacional contra la Osteoporosis (National Osteoporosis Foundation)

www.nof.org

Brinda recursos e información sobre la osteoporosis y cómo mejorar la salud ósea.

Si tiene preguntas, contacte a un integrante del equipo de atención médica directamente. Si es paciente de MSK y necesita comunicarse con un proveedor después de las 5:00 PM, durante el fin de semana o un día feriado, llame al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

Improving Your Bone Health - Last updated on February 25, 2020
Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center