

(vea más adelante). Es importante que se haga este examen si cree que tiene antecedentes familiares de osteoporosis, o si ya ha tenido una fractura o cadera quebrada. Algunas drogas prescritas pueden también aumentar el riesgo de osteoporosis, incluyendo los medicamentos para la artritis reumatoide, enfermedad de la glándula tiroide, y algunos problemas intestinales, como también las drogas prescritas a las personas que han tenido transplantes de órganos.

¿Cómo se trata la osteoporosis? Un tratamiento es la terapia de reemplazo hormonal (hormone replacement therapy/HRT) que reemplaza las hormonas que las mujeres dejan de producir en la menopausia. Pero éste no es el único tratamiento, su médico puede explicarle otras opciones. Los tratamientos con drogas se usan en combinación con una dieta rica en calcio y ejercicio.

En muchos centros comunitarios de salud hay programas disponibles para ayudar a la gente a prevenir o controlar la osteoporosis. La Arthritis Foundation of NSW, teléfono 1800 011 041 (llamada gratuita) puede ponerle en contacto con un programa cerca de usted, y darle también información por teléfono sobre la osteoporosis. El Grupo de Apoyo para la Osteoporosis de Sydney Sur en el Hospital de St George brinda apoyo, programas de ejercicios e información a las personas con osteoporosis. Llame al (02) 9350 2649. Si necesita ayuda para hacer estas llamadas, llame al Servicio de Interpretación y Traducción (TIS) al 13 14 50.

Los números telefónicos indicados son correctos al momento de publicación, pero cambian continuamente. Puede ser necesario verificar los números en la guía telefónica.

¿Cuán resistentes son sus huesos?

How strong are your bones?

REVIEWED
September 2004
NSW Multicultural Health Communication Service

¿Cuán resistentes son sus huesos?

How strong are your bones?

Se paran erguidas las mujeres de su familia, o son agachadas, cargadas de espaldas, o incluso andan todas dobladas? ¿Han tenido fracturas de huesos sus familiares de mayor edad como resultado de un simple accidente menor - pegarse contra algo, por ejemplo? ¿Se ha quebrado una cadera alguno de ellos?

Si contesta que sí a cualquiera de estas preguntas, usted puede tener antecedentes familiares de una enfermedad llamada osteoporosis, que consiste en la pérdida de densidad (rarefacción) de los huesos, con formación de espacios anormales en su interior y pérdida de sustancia ósea. Se trata de un problema común, especialmente en las mujeres que han pasado la menopausia, aunque también puede afectar a los hombres de edad. Muchas personas mayores no se dan cuenta de que tienen osteoporosis hasta que se quebran un hueso. Por lo menos el 50% de las mujeres mayores de 60 años y hasta el 30% de los hombres mayores se fracturan un hueso debido a la osteoporosis. Pero nunca es demasiado tarde para hacer algo, aun si usted ya tiene osteoporosis, y hay maneras de mejorarla. En cuanto a su prevención, nunca es demasiado temprano para empezar, incluso los niños y los adolescentes, especialmente las niñas, deben saber cómo mantener sus huesos sanos.

¿Qué mantiene resistentes los huesos?

La mayoría de nosotros sabemos que bastante calcio en la dieta ayuda a prevenir la rarefacción de los huesos, pero hay otras cosas que son igualmente importantes tales como el ejercicio regular soportando el peso del cuerpo (*weightbearing exercise*), no fumar y evitar el exceso de alcohol. Como ejemplos de ejercicio *weightbearing* tenemos caminar, clases de gimnasia, correr, ejercicios con pesas, bailar, trabajo de jardinería y deportes de equipo. (La natación y el ciclismo no son *weightbearing*). Entre los alimentos ricos en calcio están los productos lácteos, la leche de soya (pero fíjese en la etiqueta para asegurarse de que esté fortificada con calcio); el

pescado de huesos blandos comestibles (por ej. salmón enlatado, sardinas), jaiba fresca; los vegetales de hojas verdes (especialmente las verduras asiáticas). El calcio se encuentra también en el camarón seco, el aceite y salsa de sésamo, los garbanzos, el tahini, las almendras, los higos secos, y el perejil continental. Cierta tofu (el tipo que se estabiliza con calcio durante el procesamiento) contiene calcio. Pero, a menos que se ponga en contacto con el fabricante, usted no puede saber cuál tofu es hecho en esa forma. El tofu de consistencia firme es más probable que haya sido estabilizado con calcio, pero se puede tener eso por seguro.

Si usted no obtiene suficiente calcio en su alimentación, tome un suplemento de calcio (especialmente si es una mujer de más de 50 años). Un buen suplemento de calcio debe decir en la etiqueta que contiene entre 400 y 600 mg de calcio elemental (elemental calcium). Si tiene dificultad para encontrar un suplemento adecuado, pídale consejo a su médico.

Es más fácil que su cuerpo absorba el calcio si obtiene suficiente vitamina D. La mayor parte de nuestra vitamina D la obtenemos de la luz solar. Es posible que una persona que siempre usa ropa que le cubre casi todo el cuerpo, o que pasa muy poco tiempo al aire libre, no obtenga suficiente. Si cree que no obtiene suficiente vitamina D, pregúntele a su doctor sobre un suplemento de vitamina D.

Otro factor importante para las mujeres es la hormona femenina llamada estrógeno que ayuda a proteger contra la rarefacción de los huesos. Por eso es que la osteoporosis es más común después de la menopausia cuando el cuerpo produce menos estrógeno.

¿Cómo saber si usted tiene osteoporosis? La única manera de estar seguro es hacerse un examen de densidad de los huesos que tiene que ordenar su médico. Este examen, que es como una radiografía, muestra cuán resistentes o débiles están los huesos de la columna vertebral y las caderas. Es gratuito para cualquier persona que haya tenido una fractura a raíz de un accidente menor, o que toma medicamentos que pueden afectar la salud de los huesos