

Clínica Especializada en Evaluación y Consultoría (CEEC)

Preparado por: Dra. Carolina Carmona López- M.D.

OCTUBRE 2014



OSTEOPOROSIS

La osteoporosis es la enfermedad ósea más común, consiste en la pérdida de masa ósea en donde los huesos se vuelven más porosos y frágiles, por lo que las personas que lo padecen tienen más probabilidades de fracturarse. No hay síntomas en las etapas iniciales de la condición, muchas personas tienen alguna fractura antes de saber que padecen de osteoporosis. Pero se puede presentar dolor en la columna vertebral y con el tiempo se adquiere una postura encorvada.

Entre los factores de riesgo están

- Se presenta con mayor frecuencia en mujeres
- Envejecimiento
- Raza blanca o asiática
- Historial de osteoporosis en la familia
- Menopausia o ausencia de menstruación por largos periodos de tiempo.
- Problemas de las glándulas tiroideas, paratiroides y adrenales
- Consumo de alcohol o cafeína
- Tabaquismo
- Sedentarismo
- Dieta baja en calcio y vitamina D
- Cirujas gastrointestinales
- Bajo peso corporal.

Uso de medicamentos para:

Uso de medicamentos para:
Convulsiones
Depresión
Reflujo gastroesofágico
Cáncer
Uso de esteroides.



Las complicaciones son las fracturas principalmente de columna o cadera.

Los medicamentos que se utilizan para tratar la osteoporosis detienen la pérdida de calcio en el hueso, pero no se revierte el daño causado por lo que la prevención es el mejor tratamiento.

Estas sugerencias pueden ayudarlo reducir el riesgo de padecer de osteoporosis y sus complicaciones:

- ◆ Evite el consumo excesivo de alcohol.
- ◆ No fume
- ◆ Tome medidas para prevenir caídas
- ◆ Haga ejercicio regularmente
- ◆ Lleve una dieta saludable
- ◆ Tome suplemento de calcio y vitaminas.

Hable con su médico para saber si debe realizarse una prueba de densitometría ósea, si debe tomar algún suplemento o medicamento, medidas que puede tomar para prevenir la condición y sus compli-

CEEC: (787) 765-2929

Ext. 6557

Línea de Crisis: 787-691-1763