

¿Qué es Osteoporosis?

¡No lo dudes! Tus huesos hacen mucho por ti. Te sostienen. Te apoyan al moverte. Y protegen tus órganos, como tu cerebro, corazón y pulmones.

¿Pero sabías que un hueso es tejido vivo? Cambia constantemente a través de un proceso en el cual el hueso viejo se descompone y es reemplazado por hueso nuevo. Hasta los 30 años nuestros cuerpos naturalmente forman más hueso del que se pierde. Y en adultos saludables, se pierde y reemplaza la misma cantidad de hueso. Pero conforme los adultos envejecen, este proceso puede desequilibrarse y pueden desarrollarse enfermedades óseas.

Con la osteoporosis, el hueso se pierde más rápidamente de lo que se reemplaza. Esto puede debilitar y fragilizar los huesos, sin ninguna señal. Puede causar que se rompan con más facilidad los huesos, aun debido a una leve caída o actividades diarias como agacharte.

La osteoporosis puede afectar a cualquiera. Todos perdemos masa ósea al envejecer, elevando nuestro riesgo a la enfermedad. Pero corres mayor riesgo de tener osteoporosis si: Se te asignó el sexo femenino al nacer; Tienes historial familiar de la enfermedad; Tienes un cuerpo pequeño; Tienes problemas de salud que pueden afectar tus huesos, como la diabetes; Tomas ciertos medicamentos como esteroides; O tienes niveles bajos de ciertas hormonas.

Dependiendo de tu riesgo personal a la osteoporosis, tu profesional médico puede hacer una prueba de detección. La prueba de densidad ósea determina si tienes huesos débiles.

Puedes prevenir la osteoporosis con cambios de estilo de vida para mantener tus huesos fuertes. Estos incluyen: Obteniendo suficiente calcio y vitamina D. Elige alimentos saludables altos en estos nutrientes, como leche baja en grasa, yogurt o queso. Hacer más actividad física. Tratar de hacer 30 minutos al día. No fumar. Tu profesional médico puede ayudarte a dejar de fumar, si es necesario. Y limitando el alcohol que consumes.

Si te han diagnosticado osteoporosis, tal vez tu médico te de medicamento para retrasar la pérdida de hueso o para construir hueso nuevo en tu cuerpo. Incluirá medicinas como bisphosphonates o inhibidores de RANKL.

Quizá tu médico también recomiende cambios de estilo de vida a tu plan de tratamiento. Estos pueden incluir algunas de las mismas actividades que previenen la osteoporosis, como la actividad física y aumentar el calcio y la vitamina D.

Con todo lo que hacen tus huesos por ti, dales algo de apoyo a cambio. Habla con tu profesional médico sobre cómo puedes mantener tus huesos fuertes y saludables.