



## Osteoporosis



### Descripción general

A medida que uno envejece, los huesos pueden debilitarse. A esto se le denomina "osteoporosis". Los huesos débiles son más propensos a fracturarse. La osteoporosis puede ser un problema para cualquiera, pero es más común en las mujeres.

### Causas

Su cuerpo continuamente está reconstruyendo sus huesos. Cuando las células óseas envejecen, estas se dañan y son reemplazadas. Pero con el paso de los años, el cuerpo no puede mantener el ritmo. Las células óseas viejas se descomponen más rápido de lo que pueden ser reemplazadas. Sus huesos pierden gradualmente parte de su fortaleza. Si se debilitan demasiado, se dice que usted tiene osteoporosis.

### Factores de riesgo

Las mujeres mayores son las que están en mayor riesgo de sufrirla. Su riesgo es más alto si usted es de la raza blanca o asiática y si tiene constitución ósea pequeña. La osteoporosis puede ser hereditaria. Los fumadores, quienes beben con mucha frecuencia y las personas que no son activas están en mayor riesgo. Su riesgo es más alto si no come alimentos ricos en calcio y si tiene ciertos trastornos digestivos. También está en mayor riesgo si tiene problemas con sus hormonas o si toma determinados medicamentos.

### Síntomas

La osteoporosis puede causarle dolor de espalda. Es posible que su espalda se comience a curvar hacia adelante. Es posible que pierda estatura. Y se puede fracturar un hueso fácilmente, incluso por toser o por agacharse.

### Tratamiento

El tratamiento depende de sus necesidades. Los medicamentos pueden ayudar a que sus huesos dejen de debilitarse. También le puede resultar beneficioso un estilo de vida más saludable. Su proveedor de salud puede crear un plan de cuidados que sea el adecuado para sus necesidades.