



# Educación para el paciente: Osteoporosis (Conceptos Básicos)

[Redactado por los médicos y editores de UpToDate](#)

## ¿Qué es la osteoporosis?

La osteoporosis es una enfermedad que debilita los huesos. Las personas que padecen esta enfermedad pueden quebrarse los huesos con mucha facilidad. Por ejemplo, las personas con osteoporosis a veces se quiebran un hueso después de una caída en casa.

Quebrarse un hueso puede ser grave, en especial si el hueso está en la cadera. Las personas que se quiebran la cadera en ocasiones no pueden caminar solas. Muchas de ellas terminan en un hogar de ancianos. Por eso es muy importante, en primera instancia, evitar quebrarse un hueso.

## ¿Cómo sé si tengo osteoporosis?

La osteoporosis no causa síntomas hasta que uno se quiebra un hueso, pero su médico o enfermero puede pedirle que se haga pruebas para saber si tiene este padecimiento. La mejor prueba es una prueba de densidad ósea llamada "prueba de absorciometría radiográfica de doble energía". Es un tipo especial de radiografía.

Los expertos recomiendan las pruebas de densidad ósea para mujeres mayores de 65 años. Esto se debe a que las mujeres de esa edad tienen mayor riesgo de padecer osteoporosis. De todas maneras, a menudo otras personas deben realizarse también la prueba. Pregunte a su médico o enfermero si se la debe realizar.

Algunas personas descubren que tienen osteoporosis porque se quiebran un hueso en una caída o impacto leve. Esto se llama "fractura por fragilidad" porque cuando el hueso está sano no se quiebra tan fácilmente. Las personas con fracturas por fragilidad corren riesgo de quebrarse otros huesos.

## ¿Qué puedo hacer para mantener la salud de mis huesos tanto como sea posible?

Puede hacer lo siguiente:

- Comer alimentos con mucho calcio, como leche, yogur y vegetales de hoja verde ( [tabla 1](#) y [figura 1](#))
- Consumir alimentos ricos en vitamina D, como la leche con vitamina D agregada y pescado de mar
- Tomar píldoras de calcio y vitamina D (si no recibe la cantidad suficiente con los alimentos que consume)
- Hacer actividad física por lo menos 30 minutos al día, casi todos los días de la semana
- Evitar fumar
- Limitar la cantidad de alcohol a 1 o 2 bebidas por día como máximo

---

## También, haga todo lo posible para evitar caerse

Suena simple, pero se pueden evitar muchas fracturas al reducir las posibilidades de una caída. Para esto:

- Asegúrese de que todas las alfombras tengan una base antideslizante para que se mantengan en su lugar
- Acomode todos los cables eléctricos, para que no estén en medio del paso
- Ilumine bien todos los pasillos
- Esté atento para detectar los pisos resbalosos
- Utilice calzado resistente, cómodo y con suela de hule
- Realícese un examen de la vista
- Pregunte a su médico o enfermero si alguna de sus medicinas podría marearlo o aumentar el riesgo de caerse

---

## ¿Se puede tratar la osteoporosis?

Sí, existen algunas medicinas para tratar la osteoporosis. Estas medicinas pueden reducir las posibilidades de que se quiebre un hueso.

Los médicos y enfermeros por lo general recomiendan probar en primer lugar unas medicinas llamadas bifosfonatos. Si esas medicinas no logran una mejoría suficiente, o si producen

efectos secundarios que no puede tolerar, se pueden probar otras.

---

## ¿Cómo sé si el tratamiento funciona?

Los médicos y enfermeros con frecuencia indican que se realice una prueba de densidad ósea para ver si las medicinas para la osteoporosis están funcionando. Es la misma prueba que se usa para detectar la osteoporosis en primer lugar. A veces también es necesario realizar una prueba de sangre o de orina.

---

## Más información sobre este tema

[Educación para el paciente: Calcio y vitamina D para la salud de los huesos \(Conceptos Básicos\)](#)

[Educación para el paciente: Fracturas \(Conceptos Básicos\)](#)

[Educación para el paciente: Fractura de cadera \(Conceptos Básicos\)](#)

[Educación para el paciente: Fractura por compresión vertebral \(Conceptos Básicos\)](#)

[Educación para el paciente: Medicinas para la osteoporosis \(Conceptos Básicos\)](#)

[Patient education: Osteoporosis prevention and treatment \(Beyond the Basics\)](#)

[Patient education: Bone density testing \(Beyond the Basics\)](#)

[Patient education: Calcium and vitamin D for bone health \(Beyond the Basics\)](#)

[Patient education: Primary hyperparathyroidism \(Beyond the Basics\)](#)

[Patient education: Vitamin D deficiency \(Beyond the Basics\)](#)

Todos los artículos se actualizan a medida que se descubre nueva evidencia y culmina nuestro [proceso de evaluación por homólogos](#)

**Este artículo se recuperó de UpToDate el:** Mar 27, 2021.

El contenido del sitio Web de UpToDate no tiene por objeto sustituir la opinión, el diagnóstico o el tratamiento médico, ni se recomienda que los sustituya. Siempre debe pedir la opinión de su médico personal o de cualquier otro profesional de atención médica con respecto a cualquier pregunta o padecimiento médico que pueda tener. El uso de este sitio web se rige por los [Términos de uso de UpToDate](#) ©2021 UpToDate, Inc. Todos los derechos reservados.

Artículo 15482 Versión 9.0.es-419.1

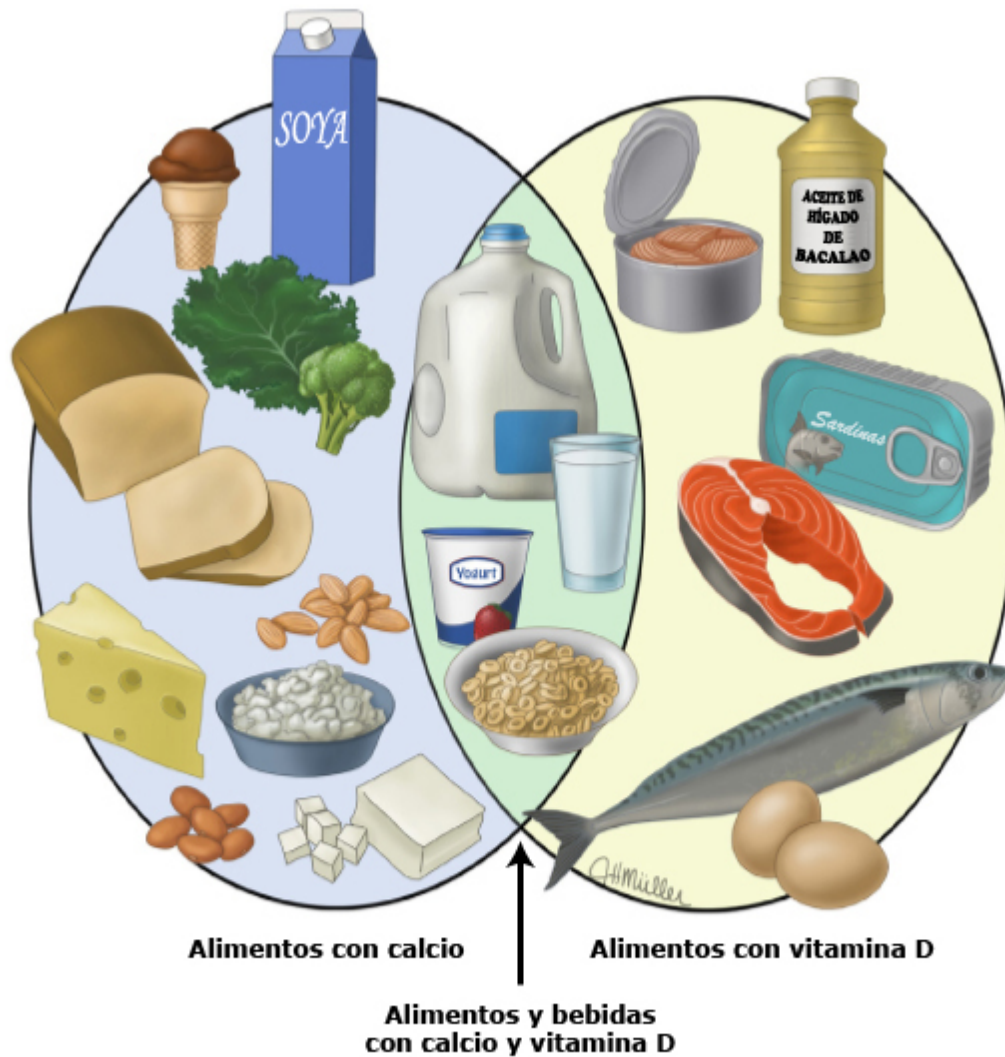
## GRÁFICOS

### Alimentos y bebidas con calcio

Alimentos	Calcio, en miligramos
Leche (descremada, 2 % o entera; 8 oz [240 ml])	300
Yogurt (6 oz [168 g])	250
Jugo de naranja (con calcio; 8 oz [240 ml])	300
Tofu (queso de soya) con calcio (0.5 tazas [113 g])	435
Queso (1 oz [28 g])	195 a 335 (queso duro = más calcio)
Requesón (0.5 tazas [113 g])	130
Helado o yogur helado (0.5 tazas [113 g])	100
Leche de soya (8 oz [240 ml])	300
Frijoles (0.5 tazas, cocidos [113 g])	60 a 80
Verduras de hojas verdes oscuras (0.5 tazas, cocidas [113 g])	50 a 135
Almendras (24 enteras)	70
Naranja (1 mediana)	60

Gráfico 67824 Versión 6.0.es-419.1

## Alimentos y bebidas con calcio y vitamina D



Entre los alimentos ricos en calcio se incluyen los helados, la leche de soya, los panes, la col rizada, el brócoli, la leche, el queso, el requesón, las almendras, el yogur, los cereales listos para comer, los frijoles y el tofu. Entre los alimentos ricos en vitamina D se incluyen la leche, el atún en lata, el aceite de hígado de bacalao, el yogur, los cereales listos para comer, el salmón cocido, las sardinas en lata, la caballa y los huevos. Algunos de estos alimentos son ricos en ambos nutrientes.

Gráfico 79375 Versión 3.0.es-419.2

