



EL CONOCIMIENTO ES EL PRIMER PASO PARA **HUESOS FUERTES**

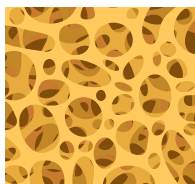
Conoce los factores de riesgo de la osteoporosis y realiza una evaluación sencilla de tu riesgo.



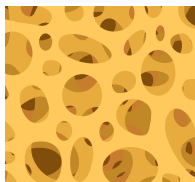
Día Mundial de la Osteoporosis
20 de octubre

¿POR QUÉ IMPORTA LA OSTEOPOROSIS?

OSTEOPOROSIS



HUESO NORMAL



La osteoporosis es una enfermedad frecuente que debilita los huesos, haciéndolos frágiles y más propensos a romperse, a veces por algo tan simple como una caída leve, un golpe o incluso un estornudo. En todo el mundo, hasta **1 de cada 3 mujeres y 1 de cada 5 hombres mayores de 50 años sufrirá una fractura causada por huesos débiles y frágiles**. Estas fracturas pueden ser dolorosas, incapacitantes e incluso potencialmente mortales.

Los huesos y los músculos fuertes te ayudan a mantenerte activo, independiente y en movimiento a medida que envejeces. La salud de tus huesos puede afectar tu calidad de vida más de lo que imaginas. En mujeres mayores de 45 años, las fracturas causadas por la osteoporosis generan, de hecho, más días de hospitalización que la diabetes, los infartos o el cáncer de mama.

Las fracturas causadas por la osteoporosis pueden tener consecuencias graves.

Con frecuencia, estas fracturas hacen que la persona **necesite cuidados** y pueden **limitar su independencia**. Las fracturas vertebrales pueden causar **dolor crónico, pérdida de estatura y curvatura de la columna, lo que afecta la movilidad y la vida cotidiana**. Menos de la mitad de las personas que sobreviven a una fractura de cadera recuperan su nivel de actividad previo y, lamentablemente, aproximadamente **1 de cada 4 personas podría morir en el plazo de un año**.

LA BUENA NOTICIA:

La osteoporosis se puede detectar y tratar. La prevención temprana comienza por comprender tu riesgo. Este es un primer paso importante para proteger tus huesos, mantener tu independencia y seguir activo durante los próximos años.



¿SE PUEDE PREVENIR LA OSTEOPOROSIS?

Sí, a menudo es posible, especialmente si actúas a tiempo. Aunque algunos factores de riesgo, como los antecedentes familiares, están fuera de tu control, puedes tomar medidas prácticas para proteger tus huesos y combatir esta enfermedad "silenciosa".

¡TOMA LA INICIATIVA!

Nunca es demasiado temprano, ni demasiado tarde, para adoptar un estilo de vida saludable para tus huesos.

Los hábitos sencillos pueden marcar una gran diferencia:

MANTENTE ACTIVO

Realiza regularmente ejercicios con carga de peso y ejercicios para fortalecer los músculos.

MANTÉN UN PESO CORPORAL SALUDABLE

Evita estar demasiado delgado: Un índice de masa corporal inferior a 19 kg/m² (IMC 19) está relacionado con un mayor riesgo de osteoporosis.

ALIMÉNTATE BIEN

Elige una dieta equilibrada rica en calcio, proteínas, vitamina D y otros nutrientes, como el magnesio y la vitamina K

EVITA LOS FACTORES DE RIESGO

No fumes y limita el consumo de alcohol.

En las personas con alto riesgo de fracturas, un estilo de vida saludable por sí sólo puede no ser suficiente. En estos casos, tu médico puede recomendar medicamentos para ayudar a fortalecer los huesos y reducir el riesgo de fracturas.



5 PASOS PARA TENER HUESOS SALUDABLES Y UN FUTURO SIN FRACTURAS



1. HAZ EJERCICIO REGULARMENTE

Los ejercicios con carga de peso, de fortalecimiento muscular y de entrenamiento del equilibrio son los más recomendables.



2. LLEVA UNA DIETA RICA EN NUTRIENTES QUE BENEFICIAN LA SALUD DE TUS HUESOS

El calcio, la vitamina D y las proteínas son los nutrientes más importantes para la salud ósea. Una exposición segura al sol te ayudará a obtener suficiente vitamina D.



3. EVITA HÁBITOS DE VIDA PERJUDICIALES

Mantén un peso corporal saludable, evita fumar y el consumo excesivo de alcohol.



4. AVERIGUA SI TIENES FACTORES DE RIESGO

Habla con tu médico sobre los factores de riesgo si has tenido una fractura previa o tienes enfermedades específicas o tomas medicamentos que afectan la salud ósea.



5. HAZTE LAS PRUEBAS Y RECIBE TRATAMIENTO, SI ES NECESARIO

Si tienes un riesgo alto, probablemente necesitarás medicación para garantizar una protección óptima frente a las fracturas.

Uno de los pasos más importantes que puedes dar para proteger tu futuro es reconocer si tienes factores de riesgo de osteoporosis.

Identificar estos factores de riesgo a tiempo te permite tomar medidas preventivas, ayudándote a mantener huesos más saludables y a reducir la probabilidad de sufrir fracturas a medida que envejeces.

Estos son algunos **factores de riesgo modificables** frecuentes, es decir, factores que puedes cambiar para proteger la salud de tus huesos y reducir el riesgo de osteoporosis y fracturas:



FACTORES DE RIESGO QUE PUEDES CAMBIAR

TABAQUISMO

Fumar es perjudicial y también aumenta el riesgo de fracturas, aunque muchas personas desconocen esta relación. Las personas fumadoras actuales o que han fumado en el pasado tienen mayor probabilidad de sufrir fracturas; **el riesgo de fractura de cadera puede ser hasta 1,8 veces mayor que en las personas que no fuman.**

CONSUMO EXCESIVO DE ALCOHOL

Beber más de 2 unidades de alcohol al día aumenta en un 40 % el riesgo de sufrir fracturas osteoporóticas **en comparación con quienes consumen alcohol de forma moderada o no beben. Reducir el consumo beneficia no solo a los huesos, sino también a la salud en general.**

ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC) BAJO

Mantener un peso saludable es importante para la salud ósea. **Un IMC inferior a 19 se considera bajo peso y aumenta el riesgo de osteoporosis.** Un IMC bajo también puede estar relacionado con una nutrición deficiente y una ingesta insuficiente de nutrientes esenciales para la formación ósea.

MALA ALIMENTACIÓN

Una **dieta rica en calcio y proteínas**, así como otros nutrientes presentes en frutas y verduras, favorece la salud de los huesos y los músculos a cualquier edad.

- **La desnutrición** es una preocupación especialmente importante en las personas mayores, más vulnerables a la osteoporosis, las caídas y las fracturas.
- **La suplementación con calcio** puede recomendarse a las personas que no logran alcanzar las cantidades recomendadas únicamente mediante la alimentación.
- **Las dietas veganas y vegetarianas** se han asociado con un mayor riesgo de fracturas; por eso, quienes siguen estas dietas deben asegurarse de consumir suficiente calcio y proteínas.

DEFICIENCIA DE VITAMINA D

La piel produce vitamina D al exponerse a los rayos ultravioleta del sol. Esta vitamina es esencial para la salud ósea, ya que ayuda al organismo a absorber el calcio. Sin embargo, pocos alimentos la contienen de forma natural y la exposición solar no siempre garantiza un aporte suficiente.

Como consecuencia, la deficiencia es frecuente, especialmente en las personas mayores, en quienes pasan mucho tiempo en interiores o durante el invierno en latitudes septentrionales. La IOF recomienda suplementos de vitamina D para personas en riesgo y para adultos mayores de 60 años.

CAÍDAS FRECUENTES

Alrededor **del 90 % de las fracturas de cadera son consecuencia de caídas**. La mala visión, el mal equilibrio, la disfunción neuromuscular, la demencia, la inmovilidad y el uso de somníferos, todos factores frecuentes en las personas mayores, aumentan significativamente el riesgo de caídas. Las personas propensas a deben adaptar sus hogares para que sean más seguros para prevenir caídas y mejorar la fuerza muscular y el equilibrio mediante ejercicios específicos.

FALTA DE EJERCICIO

La expresión "**muévete o piérdelo**" destaca que la inactividad conlleva una mayor pérdida ósea. Por eso, realizar regularmente ejercicios con carga de peso y ejercicios para fortalecer los músculos es fundamental.

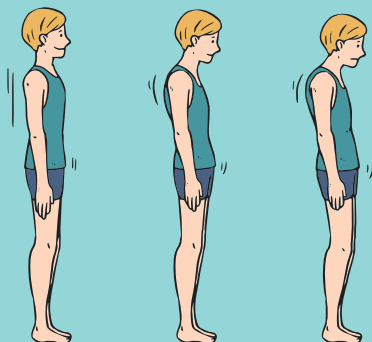
Los adultos con estilos de vida sedentarios pierden masa ósea más rápidamente, y los estudios muestran que tienen más probabilidades de sufrir una fractura de cadera que las personas más activas.

TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

Trastornos como **la anorexia y la bulimia**, que pueden provocar una pérdida de peso extrema, son perjudiciales para la salud ósea. En mujeres jóvenes, pueden causar **deficiencia de estrógenos**, similar a lo que ocurre en la menopausia, y una ingesta de calcio muy reducida, lo que resulta en una pérdida rápida de densidad mineral ósea.

¡SACA LA CINTA MÉTRICA!

Una pérdida de estatura de más de 4 cm (poco más de 1 1/2 pulgadas) puede ser un signo de fracturas vertebrales (de columna) relacionadas con la osteoporosis. Las fracturas vertebrales también pueden causar una curvatura de la columna o una joroba.



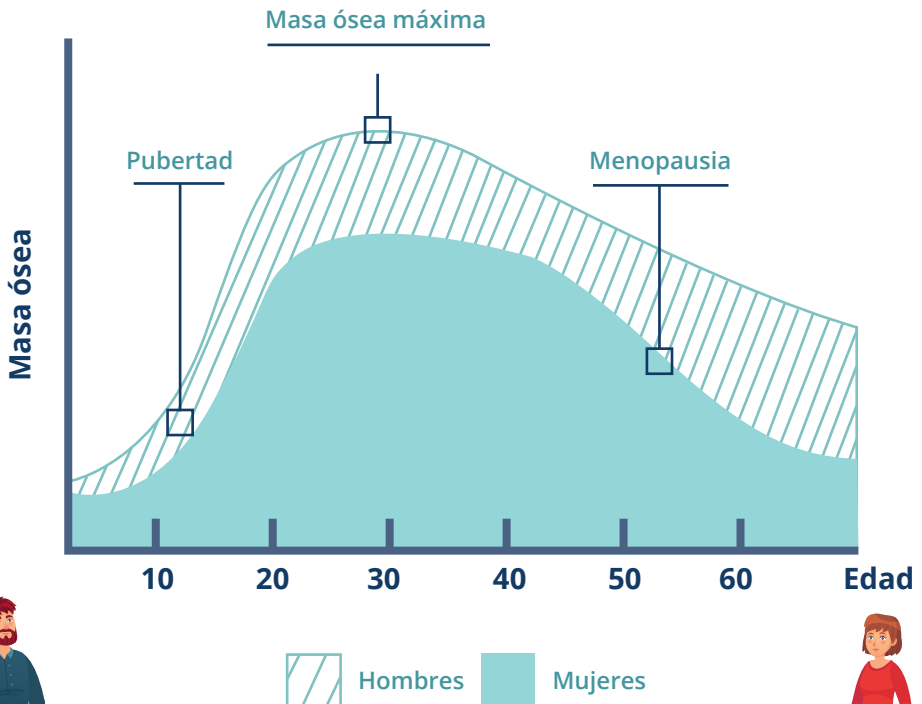


FACTORES DE RIESGO QUE NO PUEDES CAMBIAR

El riesgo de osteoporosis está **influenciado por la edad, el sexo y la etnia**. En general, a **mayor edad, mayor riesgo**. **Las mujeres** son más propensas a perder masa ósea que los hombres, especialmente durante la rápida disminución que se produce en la menopausia.

Sin embargo, **los hombres también pueden desarrollar osteoporosis**: alrededor del 20 % - 25 % de las fracturas de cadera ocurren en hombres mayores, quienes además presentan un mayor riesgo de discapacidad y muerte después de una fractura. La osteoporosis también es **más frecuente en personas de ascendencia caucásica y asiática**, probablemente debido a diferencias en la masa y el tamaño de los huesos.

MASA ÓSEA EN EL CURSO DE LA VIDA





LOS SIGUIENTES FACTORES DE RIESGO DEBERÍAN LLEVARTE A **SOLICITAR UNA EVALUACIÓN DE TU SALUD ÓSEA:**

EDAD

El riesgo de osteoporosis aumenta con la edad. Incluso si no tienes otros factores de riesgo clínicos, si eres una mujer de 60 años o más o un hombre de 70 años o más, deberías hablar sobre la salud de tus huesos en tu próximo control médico.

ANTECEDENTES FAMILIARES

La genética, el estilo de vida y la alimentación que compartimos con nuestra familia influyen en la masa ósea máxima y en la velocidad a la que perdemos masa ósea con la edad. Si alguno de tus padres ha sufrido una fractura, especialmente una fractura de cadera, tienes mayor riesgo de padecer osteoporosis.

FRACTURA PREVIA

Las personas que ya han sufrido una fractura osteoporótica tienen casi el doble de probabilidades de sufrir una segunda fractura que las personas que no han tenido fracturas. Si te has fracturado un hueso después de los 50 años, deberías ser evaluado para detectar osteoporosis. En la mayoría de los casos, se debe prescribir un tratamiento para prevenir la alta probabilidad de fracturas futuras.



**1º FRACTURA
OCURRE**



**HABLA CON TU
MÉDICO**



**2º FRACTURA
EVITADA**





CIERTOS MEDICAMENTOS

Algunos medicamentos pueden tener efectos secundarios que debilitan directamente los huesos o aumentan el riesgo de fracturas debido a las caídas.

Las personas que toman alguno de los siguientes medicamentos deben consultar a su médico sobre el aumento del riesgo para la salud ósea:

- **Glucocorticoides**, conocidos frecuentemente como "esteroides", utilizados para tratar la inflamación en diversos trastornos (*por ejemplo, comprimidos de prednisolona durante 3 meses o más*).
- **Inhibidores de la aromatasa** utilizados para tratar el cáncer de mama.
- **Terapia de privación de andrógenos** utilizada para tratar el cáncer de próstata.
- **Tiazolidinedionas** utilizadas para tratar la diabetes (*por ejemplo, pioglitazona*).
- **Inmunosupresores** utilizados después de cirugías de trasplante (*p. ej., inhibidores de la fosfatasa de calmodulina/calcineurina*).
- **Antidepresivos** utilizados para tratar la depresión, el trastorno obsesivo-compulsivo, etc. (*por ejemplo, inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (ISRS) como la fluoxetina, la fluvoxamina y la paroxetina*).
- **Fármacos anticonvulsivos o antiepilépticos** utilizados para tratar las convulsiones (*por ejemplo, fenobarbital, carbamazepina y fenitoína*).
- **Inhibidores de la bomba de protones (IBP)**

Nota: Los agonistas del receptor GLP-1 se prescriben cada vez con mayor frecuencia para el tratamiento de la diabetes y la obesidad. Si bien la pérdida de peso suele tener un impacto negativo en la masa ósea y muscular, esto no necesariamente se aplica a estos medicamentos, y su efecto sobre la probabilidad de fracturas no está claro. A menudo se recomienda combinar ejercicio físico adecuado con una mayor ingesta de proteínas para prevenir o minimizar cualquier efecto negativo sobre los huesos y los músculos. Consulta con el profesional de salud que te prescribe el medicamento.

CIERTAS ENFERMEDADES Y TRASTORNOS

Algunas enfermedades, así como los medicamentos utilizados para tratarlas, pueden debilitar los huesos y aumentar el riesgo de fracturas. Entre las enfermedades y trastornos más comunes que pueden aumentar el riesgo se encuentran:

- **Artritis reumatoide**
- **Enfermedades del aparato digestivo** (*enfermedad inflamatoria intestinal - EII, enfermedad celíaca*)
- **Cáncer de próstata o de mama**
- **Diabetes**
- **Enfermedad renal crónica**
- **Trastornos de la glándula tiroides o paratiroides**
- **Trastorno pulmonar** (*enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)*)
- **Niveles bajos de testosterona** (*hipogonadismo*)
- **Menopausia precoz**, ausencia de menstruación o extirpación de los ovarios (*niveles bajos de estrógeno debido a hipogonadismo*).
- **Inmovilidad/parálisis prolongada** (*p. ej., incapacidad para caminar sin ayuda*)
- **VIH**

MENOPAUSIA PRECOZ/HISTERECTOMÍA

El estrógeno ayuda a proteger los huesos, pero después de la menopausia el cuerpo produce mucho menos y la pérdida ósea se acelera. Las mujeres que experimentan menopausia precoz o a quienes se les extirpan los ovarios antes de los 45 años sin recibir terapia de reemplazo hormonal (TRH) tienen mayor riesgo de osteoporosis. Del mismo modo, las mujeres que no han tenido la menstruación durante 12 meses o más (excepto por embarazo) también presentan un mayor riesgo. En algunas mujeres, la TRH puede ayudar a ralentizar la pérdida ósea si se inicia antes de los 60 años o dentro de los 10 años posteriores a la menopausia.

HIPOGONADISMO PRIMARIO/SECUNDARIO EN HOMBRES

Los hombres jóvenes con hipogonadismo y niveles bajos de testosterona suelen presentar una densidad ósea reducida, que puede mejorarse con la terapia de reemplazo de testosterona. Independientemente de la edad, el hipogonadismo agudo, como el provocado tras una orquiectomía por cáncer de próstata, acelera la pérdida ósea a un ritmo comparable al de las mujeres durante la menopausia. Esta pérdida ósea posterior a la orquiectomía es rápida durante los primeros años y, por lo general, se recomienda tratamiento para prevenirla.

¿TIENES FACTORES DE RIESGO?

HABLA CON TU MÉDICO Y SOLICITA UNA EVALUACIÓN DE TU SALUD ÓSEA

Completa el **cuestionario de riesgo de osteoporosis de la IOF** en las siguientes páginas (o en línea en https://riskcheck.osteoporosis.foundation/es_la Código QR disponible en la última página).

El cuestionario de riesgo plantea 8 preguntas sencillas que te ayudarán a identificar factores de riesgo importantes que puedas tener.



Si tienes más de 50 años y uno o más factores de riesgo, deberías pedirle a tu médico una evaluación de tu salud ósea.

Para ayudar a evaluar el estado de salud de tus huesos, tu médico puede utilizar:



Una herramienta online para evaluar el riesgo de fracturas, como por ejemplo FRAX®, que estima el riesgo de tener una fractura osteoporótica importante en los próximos 10 años.



Según tu nivel de riesgo, tu edad y otros factores clínicos personales, pueden indicarte **una prueba de densidad mineral ósea (DMO)**. La prueba más utilizada es la DXA (absorciometría de rayos X de doble energía), una radiografía de baja radiación capaz de detectar porcentajes muy pequeños de pérdida ósea.

OPCIONES DE TRATAMIENTO EFICACES PARA PROTEGER TU FUTURO

Según la evaluación clínica, tu médico puede recomendarte: suplementos de calcio y vitamina D, otros suplementos, ejercicio, estrategias para prevenir caídas y, **posiblemente, tratamiento farmacológico con seguimiento continuo.**



Los pacientes con alto riesgo de fracturas a menudo necesitan medicación para proteger eficazmente sus huesos. Hoy existen más opciones de tratamiento que nunca. La elección del tratamiento depende del perfil de riesgo de cada persona, incluido el tipo de fractura que podría sufrir, sus otras afecciones médicas y los medicamentos que toma.

Los tratamientos aprobados han demostrado ser seguros y eficaces para reducir el riesgo de fracturas relacionadas con la osteoporosis. Como todos los medicamentos, pueden causar efectos secundarios. En las personas con alto riesgo de fractura, el beneficio del tratamiento para disminuir ese riesgo supera con creces la rara aparición de efectos secundarios graves. Si tienes alguna duda o preocupación, consulta con tu médico.

HABLA CON TU MÉDICO.

Si te recetan un medicamento, es fundamental que lo tomes según las indicaciones. Habla con tu médico si tienes alguna dificultad. **Al fin y al cabo, ningún tratamiento puede funcionar si no se utiliza correctamente.**



CUESTIONARIO DE RIESGO DE OSTEOPOROSIS

1. ¿Tienes 60 años o más?

- ☐ Sí ☐ No

2. ¿Te fracturaste un hueso después de los 50 años?

- ☐ Sí ☐ No

3. ¿Tienes bajo peso?

- ☐ Sí ☐ No

Para calcular tu IMC en caso de que no lo sepas		Valor del IMC	Significado
IMC=	Unidades métricas	Por debajo de 19,0	Bajo peso
	peso en kilogramos	19,1 a 24,9	Normal/Saludable
		25,0 a 29,9	Sobrepeso
	altura en metros ²	Por encima de 30,0	Obeso

Si respondiste sí a 2 o más de las preguntas anteriores, tus respuestas sugieren que podrías tener factores de riesgo importantes para la osteoporosis y las fracturas. Te recomendamos solicitar una evaluación de tu salud ósea y conversar con tu médico sobre estrategias para reducir el riesgo de fracturas relacionadas con la osteoporosis.

4. ¿Tienes alguno de los siguientes trastornos?

- ☐ Artritis reumatoide
- ☐ Enfermedades del aparato digestivo (enfermedad inflamatoria intestinal (EII), enfermedad celíaca)
- ☐ Cáncer de próstata o de mama
- ☐ Diabetes
- ☐ Enfermedad renal crónica
- ☐ Trastornos de la glándula tiroides o paratiroides (hipertiroidismo, hiperparatiroidismo)
- ☐ Trastorno pulmonar (enfermedad pulmonar obstructiva crónica - EPOC)
- ☐ Niveles bajos de testosterona (hipogonadismo)
- ☐ Menopausia precoz, cese de la menstruación, extirpación de los ovarios (bajo nivel de estrógeno debido al hipogonadismo)
- ☐ Inmovilidad prolongada (incapaz de caminar sin ayuda)
- ☐ VIH
- ☐ No lo sé, pero le preguntaré a mi médico
- ☐ Ninguna de las anteriores

5. ¿Has recibido tratamiento con alguno de los siguientes medicamentos?

- ☐ Glucocorticoides, o "esteroides", utilizados para tratar la inflamación (p. ej., comprimidos de prednisona durante 3 meses o más)
- ☐ Inhibidores de la aromatasa utilizados para tratar el cáncer de mama
- ☐ Terapia de privación de andrógenos utilizada para tratar el cáncer de próstata
- ☐ Tiazolidinedionas utilizadas para tratar la diabetes. (p. ej., pioglitazona)
- ☐ Inmunosupresores utilizados después de cirugías de trasplante (p. ej., inhibidores de la fosfatasa de calmodulina/calcineurina)
- ☐ Antidepresivos utilizados para tratar la depresión, el trastorno obsesivo-compulsivo, etc. (p. ej., inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (ISRS))
- ☐ Medicamentos anticonvulsivos o antiepilépticos utilizados para tratar las convulsiones (por ejemplo, fenobarbital, carbamazepina y fenitoína)
- ☐ No lo sé, pero le preguntaré a mi médico
- ☐ Ninguna de las anteriores

6. Después de los 40 años, ¿has perdido más de 4 cm de estatura (aprox. 1,5 pulgadas)?

- ☐ Sí ☐ No ☐ No lo sé

7. ¿Alguno de tus padres ha sufrido una fractura de cadera?

- ☐ Sí ☐ No

8. ¿Consumes cantidades excesivas de alcohol (> 2 unidades al día) y/o fumas?

- ☐ Sí ☐ No

CÓMO INTERPRETAR TUS RESPUESTAS

Si presentas alguno de estos factores de riesgo, no significa que tengas osteoporosis; simplemente significa que podrías tener una probabilidad mayor de desarrollar esta enfermedad. En ese caso, asegúrate de hablar con tu médico sobre la salud de tus huesos. Él o ella puede recomendarte una evaluación de la salud ósea.

ES HORA DE ACTUAR POR LA SALUD ÓSEA

Ahora que conoces tus factores de riesgo de osteoporosis, has dado un paso importante para mantenerte fuerte e independiente. Incluso si hoy no tienes ninguno de estos factores, **mantente alerta ante futuros riesgos y comienza a adoptar hábitos saludables para tus huesos**. ¡Tus huesos te lo agradecerán! Para obtener más información sobre la osteoporosis, ponte en contacto con la asociación de osteoporosis de tu país o visita los siguientes sitios web:



www.buildbetterbones.org
www.osteoporosis.foundation

¿PODRÍAS ESTAR EN RIESGO?

¡Responde el cuestionario en línea!
Disponible en más de **34 idiomas**



©2026 International Osteoporosis Foundation

9 rue Juste-Olivier, 1260 Nyon, Suiza
info@osteoporosis.foundation

www.osteoporosis.foundation \ www.worldosteoporosisday.org



Día Mundial de la Osteoporosis
20 de octubre

