



Osteoporosis and Women's Health

What is osteoporosis?

Osteoporosis is a disease in which bones become weak and are more likely to fracture or break. It is called a "silent" disease because bone loss occurs often without your knowing it.

Until about age 30, your body forms enough new bone to replace the bone that is broken down by the body (bone turnover). The highest bone mass is reached between ages 25 and 35, and it declines after that. After menopause, however, women begin to lose bone at an even faster rate.

Osteoporosis develops when your body cannot replace bone as fast as it is broken down.

Who is at risk for osteoporosis?

In the United States, 42 million Americans are at risk for osteo-

Osteoporosis Risk Factors

- Family history
- Postmenopausal (age 60 or older)
- A younger, premenopausal, woman with irregular or no menstrual periods (amenorrhea)
- Thin or small framed
- Caucasian or Asian
- Have a diet low in calcium and vitamin D
- Get little or no exercise
- Smoke cigarettes
- Drink too much alcohol
- Have been or are on steroid therapy (like prednisone) for any significant length of time

porosis. Ten million already have the disease. Women make up 75% of cases. Your risk for osteoporosis is higher if you are in any of the categories listed in the table below.

Other factors that can lead to osteoporosis include:

- Hormonal conditions (e.g., hyperparathyroidism, hyperthyroidism; type 1 diabetes, hypercortisolism, hyperprolactinemia)
- Anorexia nervosa (a condition associated with very poor nutrition and abnormal ovarian function)
- Too much exercise or stress that leads to loss of periods

If you have gone through menopause, have had a fracture (bone break), have been taking hormone therapy for a long time, or are considering treatment for osteoporosis, a *bone density test* (DXA scan) can help determine your risk of fracture. If you are over 65 and do not have any of these risk factors for osteoporosis, you should still have a bone density test.

Too much bone loss (osteoporosis) can lead to fractures, which can cause serious health risks, including disability and premature death.

How is osteoporosis prevented and treated?

Diet and exercise are always a part of osteoporosis prevention and treatment. However, when diet and exercise are not enough to protect your bones, your doctor may prescribe medications such as:

- Bisphosphonates (alendronate, risedronate, ibandronate,

zoledronic acid)

- Raloxifene
- Teriparatide
- Estrogen
- Calcitonin

All of these treatment options are effective, but may have side effects. Talk with your doctor to determine whether you need treatment, and which option is best for you.

What should you do with this information?

Bone loss is a natural part of aging, but there are things that you can do to keep your bones healthy. You can start by adopting a healthy lifestyle that includes taking adequate amounts of calcium and vitamin D, either through diet or supplements (e.g., 1,000–1,300 mg of calcium; at least 400 IU of vitamin D daily under the age of 50/800–1000 IU after the age of 50); doing weight-bearing exercises and staying physically fit; and avoiding smoking and drinking too much alcohol.

Resources

Find-an-Endocrinologist:

www.hormone.org or call
1-800-HORMONE (1-800-467-6663)

The Hormone Foundation:

Osteoporosis Information:
www.hormone.org/osteoporosis/index.cfm

National Osteoporosis Foundation:

www.nof.org

Osteoporosis and Related Bone Diseases National Resource Center (NIH): www.osteoporosis.nih.gov or call
1-800-624-BONE



Osteoporosis y la salud femenina

¿Qué es la osteoporosis?

La *osteoporosis* es una enfermedad en la cual se debilitan los huesos, aumentando la posibilidad de que se puedan fracturar o quebrar. Se dice que la osteoporosis es una enfermedad "silenciosa" porque la pérdida de hueso ocurre casi sin que usted se dé cuenta.

Hasta la edad de 30 años el cuerpo fabrica suficiente hueso para reemplazar el hueso que reabsorbe el cuerpo (renovación ósea). La mayor masa ósea se logra entre la edad de 25 y 35 años, y después comienza a descender. Sin embargo, después de la menopausia, las mujeres empiezan a perder hueso más aceleradamente.

La osteoporosis se produce cuando el cuerpo no puede reemplazar el hueso a la misma velocidad que lo absorbe.

¿Quién está a riesgo de sufrir osteoporosis?

En los Estados Unidos hay 42 millones de personas que están a riesgo

Factores de riesgo de osteoporosis

- Familiares con la enfermedad
- Ha pasado la menopausia (tiene 60 años o más)
- Mujer joven con menstruación irregular o no menstruación (amenorrea)
- Es delgada o de cuerpo pequeño
- Es de raza blanca u oriental
- Tiene una dieta baja en calcio y vitamina D
- Hace poco o ningún ejercicio
- Fuma
- Bebe demasiado alcohol
- Uso prolongado de corticosteroides (como prednisona)

de sufrir osteoporosis; diez millones de éstas ya tienen la enfermedad. El 75% de estos casos está constituido por mujeres. Usted tiene mayor riesgo de sufrir osteoporosis si está en una de las categorías en el cuadro anterior.

Otros factores que pueden producir la osteoporosis:

- Condiciones hormonales (por ejemplo, hiperparatiroidismo; diabetes tipo 1, hipercortisolismo, hiperprolactinemia)
- Anorexia nervosa (una condición asociada con la desnutrición y al funcionamiento anormal de los ovarios)
- Exceso de ejercicio o tensión nerviosa (estrés) que resulta en la pérdida de la menstruación (amenorrea)

Si usted ya ha pasado la menopausia, ha sufrido una fractura (quebradura de hueso), ha estado tomando hormonas por mucho tiempo, o está pensando hacerse un tratamiento para la osteoporosis, puede hacerse una *prueba de densidad ósea* (llamada DXA scan) para determinar el riesgo de que sufra una fractura. Si tiene más de 65 años, debe hacerse la prueba de densidad ósea, aunque no tenga ninguno de los factores de riesgo de la osteoporosis.

La pérdida excesiva de hueso (osteoporosis) puede producir fracturas, las cuales representan un grave riesgo a la salud, incluso resultando en incapacidad y muerte prematura.

¿Cómo se puede prevenir y tratar la osteoporosis?

La dieta y el ejercicio son siempre una parte integral de la prevención y tratamiento de la osteoporosis. Sin embargo, cuando la buena dieta y el ejercicio no son suficientes para protegerle los huesos, su médico puede recetarle medicamentos tales como:

- Bisfosfonatos (alendronato, risedronato, ibandronato, ácido zoledrónico)
- Raloxifena
- Teriparatide
- Estrógeno
- Calcitonina

Todas estas opciones de tratamiento son eficaces pero pueden tener efectos secundarios. Hable con su médico para determinar si necesita tratamiento, y cuál opción es la mejor para usted.

¿Qué debe hacer con esta información?

La pérdida de masa ósea es un aspecto natural del envejecimiento pero hay cosas que usted puede hacer para conservar la salud de sus huesos. Puede comenzar por adoptar un estilo de vida saludable en el que incluya cantidades suficientes de calcio y vitamina D, bien sea por medio de su dieta o por suplementos (por ejemplo, entre 1,000 y 1,300 miligramos de calcio; por lo menos 400 unidades de vitamina D diariamente si tiene menos de 50 años; 800–1000 unidades si tiene más de 50 años); hacer ejercicios con pesas y conservándose en buen estado físico; y evitar fumar y consumir bebidas alcohólicas en exceso.

Recursos

Encuentre un endocrinólogo:
www.hormone.org o llame al 1-800-467-6663

La Fundación de Hormonas: Información sobre osteoporosis (Inglés):
www.hormone.org/osteoporosis/index.cfm

Fundación Nacional de Osteoporosis:
www.nof.org

Centro Nacional de Recursos para la Osteoporosis y las Enfermedades Óseas Asociadas (NIH): www.osteoo.org o llame al 1-800-624-2663

EDITORES:

John P. Bilezikian, MD
Steven T. Harris, MD
Enero 2008

Para más información sobre cómo encontrar un endocrinólogo, obtener publicaciones gratis de la Internet, traducir esta página de datos a otros idiomas, o para hacer una contribución a la Fundación de Hormonas, visite a www.hormone.org o llame al 1-800-HORMONE (1-800-467-6663). La Fundación de Hormonas, la filial de enseñanza pública de la Sociedad de Endocrinología (www.endo-society.org), sirve de recurso al público para promover la prevención, tratamiento y cura de condiciones hormonales. Esta página puede ser reproducida para fines no comerciales por los profesionales e instructores médicos que deseen compartirla con sus pacientes y estudiantes. © La Fundación de Hormonas 2004