



# 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 often occurs without your knowing it.

Until about age 30, your body forms enough new bone to replace the bone that is naturally broken down by the body (a process called bone turnover). Your highest bone mass (size and thickness) is reached between ages 20 and 25, 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, 44 million Americans are at risk for osteoporosis. Ten million already have the disease. Women make up 80 percent

### Osteoporosis Risk Factors

- Family history
- Postmenopausal
- Premenopausal with irregular or no menstrual periods (amenorrhea)
- Thin or small frame
- Caucasian or Asian
- Diet low in calcium and vitamin D
- Little or no exercise
- Cigarette smoking
- Drinking too much alcohol
- Therapy with a steroid (such as prednisone) for any significant length of time

of cases. Certain risk factors make it more likely that you will develop osteoporosis (see table below).

Other factors that can lead to osteoporosis include:

- Hormonal conditions (such as hyperparathyroidism, hyperthyroidism, diabetes, hypercortisolism, or hyperprolactinemia)
- Anorexia nervosa (a condition associated with very poor nutrition and abnormal ovarian function)
- Too much exercise or stress that leads to loss of menstrual periods

If you have gone through menopause (even if you have been taking hormone therapy for a long time), have had a fracture (bone break), 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 (when also prescribed for the relief of menopausal symptoms)
- 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 help keep your bones healthy. You can start by adopting a healthy lifestyle that includes getting enough calcium and vitamin D, either through diet or supplements (at least 1,000–1,200 mg of calcium; 400–800 IU of vitamin D daily under age 50 or 800–1000 IU after age 50); doing weight-bearing exercises and staying physically fit; and avoiding smoking and drinking too much alcohol. Even with a healthy lifestyle, however, you may still need additional therapy to protect against bone loss and fractures.

## Resources

Find-an-Endocrinologist:  
[www.hormone.org](http://www.hormone.org) or call  
1-800-HORMONE (1-800-467-6663)

The Hormone Foundation: Osteoporosis Information: [www.hormone.org/osteoporosis/index.cfm](http://www.hormone.org/osteoporosis/index.cfm)

National Osteoporosis Foundation:  
[www.nof.org](http://www.nof.org)

Osteoporosis and Related Bone Diseases National Resource Center (NIH):  
[www.niams.nih.gov/Health\\_Info/Bone](http://www.niams.nih.gov/Health_Info/Bone)  
or call 1-800-624-BONE

### EDITORS:

Steven T. Harris, MD  
Benjamin Leder, MD

4th Edition

March 2010

For more information on how to find an endocrinologist, download free publications, translate this fact sheet into other languages, or make a contribution to The Hormone Foundation, visit [www.hormone.org](http://www.hormone.org) or call 1-800-HORMONE (1-800-467-6663). The Hormone Foundation, the public education affiliate of The Endocrine Society ([www.endo-society.org](http://www.endo-society.org)), serves as a resource for the public by promoting the prevention, treatment, and cure of hormone-related conditions. This page may be reproduced non-commercially by health care professionals and health educators to share with patients and students.

© The Hormone Foundation 2004



# Osteoporosis y la salud femenina

## ¿Qué es la osteoporosis?

La *osteoporosis* es una enfermedad en la cual se debilitan los huesos y aumenta la posibilidad de que se puedan fracturar o quebrar. Se dice que la osteoporosis es una enfermedad “silenciosa” porque la pérdida de hueso a menudo ocurre casi sin que usted se dé cuenta.

Hasta la edad de 30 años, el cuerpo fabrica suficiente masa ósea para reemplazar la que el cuerpo reabsorbe naturalmente (un proceso denominado renovación ósea). La masa ósea alcanza su punto máximo (tamaño o densidad) entre la edad de 20 y 25 años, y luego comienza a disminuir. Sin embargo, después de la menopausia, las mujeres empiezan a perder masa ósea más aceleradamente.

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

## ¿Quién corre el riesgo de sufrir osteoporosis?

En Estados Unidos, hay 44 millones de personas que corren el riesgo de sufrir osteoporosis; diez millones ya tienen la enfermedad. Las mujeres constituyen

### Factores de riesgo para la osteoporosis

- Familiares con la enfermedad
- Posmenopáusica
- Premenopáusica con menstruación irregular o sin ella (amenorrea)
- Delgada o de cuerpo pequeño
- De raza blanca u oriental
- Dieta pobre en calcio y vitamina D
- Poco o ningún ejercicio
- Fuma
- Bebe demasiadas bebidas alcohólicas
- Terapia con esteroides (como prednisona) durante un periodo prolongado

80 por ciento de estos casos. Ciertos factores de riesgo aumentan las probabilidades de tener osteoporosis.

Otros factores que pueden producir osteoporosis:

- Trastornos hormonales (como hiperparatiroidismo, hipertiroidismo, diabetes, hipercortisolismo, hiperprolactinemia)
- Anorexia nerviosa (un trastorno relacionado con la desnutrición y el funcionamiento anormal de los ovarios)
- Exceso de ejercicio o tensión nerviosa que resulta en la pérdida de la menstruación (amenorrea)

Si usted ya ha pasado por la menopausia, (incluso si ha estado recibiendo terapia de hormonas por mucho tiempo), ha sufrido una fractura (rotura de un hueso) o está pensando seguir un tratamiento para la osteoporosis, puede hacerse una *prueba de densidad ósea* (llamada DXA scan en inglés) 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 masa ósea (osteoporosis) puede producir fracturas, las cuales representan un grave riesgo para la salud e incluso resultan en incapacidad y muerte prematura.

## ¿Cómo se puede prevenir y tratar la osteoporosis?

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

- Bisfosfonatos (alendronato, risedronato, ibandronato, ácido zoledrónico)
- Raloxifeno

- Teriparatide
- Estrógeno (cuando también es recetado para aliviar síntomas menopáusicos)
- 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 usted puede tomar ciertas medidas para ayudar a mantener la fortaleza de sus huesos. Puede comenzar por adoptar un estilo de vida saludable que incluya cantidades suficientes de calcio y vitamina D, ya sea por medio de su dieta o por suplementos (por lo menos 1,000–1,200 miligramos de calcio; 400–800 unidades de vitamina D diariamente si tiene menos de 50 años; 800–1000 unidades si tiene más de 50 años); hacer ejercicio con pesas y conservarse en buen estado físico, y evitar fumar y consumir bebidas alcohólicas en exceso. Sin embargo, incluso si lleva una vida saludable, es posible que necesite tratamiento adicional para protegerse de la pérdida de masa ósea y fracturas.

## Recursos

Encuentre un endocrinólogo:  
[www.hormone.org](http://www.hormone.org) o llame al 1-800-467-6663

La Fundación de Hormonas: Información sobre osteoporosis (inglés):

[www.hormone.org/osteoporosis/index.cfm](http://www.hormone.org/osteoporosis/index.cfm)

Fundación Nacional de Osteoporosis:

[www.nof.org](http://www.nof.org)

Centro Nacional de Recursos sobre

Osteoporosis y Enfermedades Óseas Relacionadas (NIH):

[www.niams.nih.gov/Health\\_Info/Bone](http://www.niams.nih.gov/Health_Info/Bone) o llame al 1-800-624-2663

### EDITORES:

Steven T. Harris, MD  
Benjamin Leder, MD

4ta edición Marzo del 2010

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](http://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](http://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