



Medicamentos y porosidad ósea (en los huesos)

Ciertos tipos de medicamentos, si se usan por mucho tiempo, pueden debilitar los huesos o causar porosidad ósea. Si se usan por un periodo corto, usualmente no generan problemas. Si usted tiene osteoporosis, una enfermedad que causa huesos frágiles, su riesgo de sufrir fracturas aumenta. Las fracturas pueden ocasionar dolor y discapacidad. Por ejemplo, algunas personas ancianas que se fracturan la cadera pueden perder la capacidad de ser independientes.

¿SABÍA USTED?

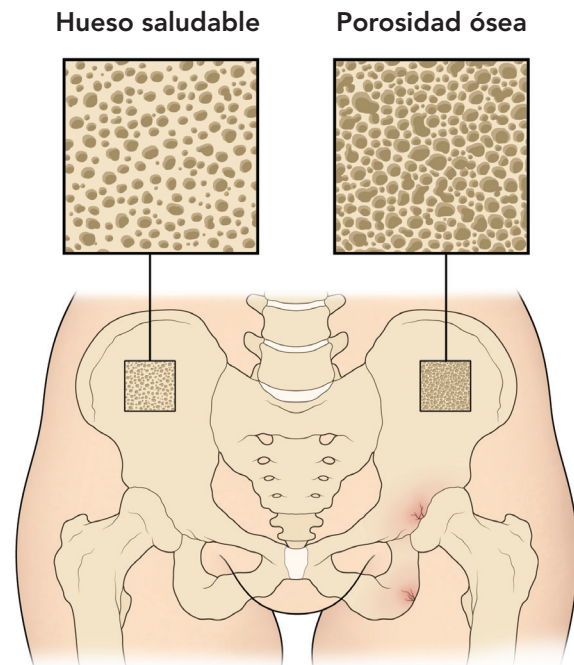
Lo normal es que su cuerpo reponga continuamente el hueso antiguo y lo reemplace con hueso nuevo. La porosidad ósea ocurre cuando la velocidad de la degradación ósea es mayor que la velocidad de regeneración con hueso nuevo.

¿QUÉ MEDICAMENTOS PUEDEN CAUSAR POROSIDAD ÓSEA?

- Varios medicamentos pueden causar porosidad ósea si se usan por largo tiempo (varios años). Algunos de los más comunes son
- Glucocorticoides, también llamados esteroides, como cortisona y prednisona. Se usan para el tratamiento de la artritis, asma, lupus, esclerosis múltiple y otras enfermedades.
 - Medicamentos como fenitoína y fenobarbital, usados en el tratamiento de la epilepsia.
 - Agonistas de la hormona que estimula la producción de gonadotropina (agonistas de GnRH), como acetato de goserelina y acetato de leuprolida. Se usan para el tratamiento de la endometriosis, cáncer a la próstata o infertilidad femenina.
 - Inhibidores de aromatasa, como anastrozole, exemestane y letrozole. Se usan para el tratamiento del cáncer al seno.

Algunas personas que toman hormona tiroidea se preocupan de perder densidad ósea a consecuencia de tomarla. Las dosis de hormona tiroidea que se usan para tratar el hipotiroidismo (tiroides poco activa) no dañan el hueso y no debe ser motivo de preocupación. Solo altas dosis, usadas en el tratamiento de cáncer a la tiroides, pueden causar porosidad ósea.

Altas dosis o uso prolongado de los medicamentos llamados inhibidores de bomba de protones (IPP) pueden elevar el riesgo de porosidad ósea. Los IPP como esomeprazole, lansoprazole y omeprazole se usan para el tratamiento de la enfermedad por reflujo gastroesofágico (ERGE o esofagitis), úlcera péptica o acidez estomacal. Sin embargo, por lo general basta tomar calcio y vitamina D para reducir el riesgo.



Los expertos no saben si los inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (ISRS), como fluoxetina y escitalopram, aumentan el riesgo de fracturas. Algunos estudios muestran un pequeño efecto adverso en los huesos, pero otros no. Los ISRS se usan para el tratamiento de la depresión y trastornos obsesivo-compulsivos. Hable con su médico si toma un ISRS y le preocupa la porosidad ósea.

OTROS MEDICAMENTOS QUE PUEDEN CAUSAR POROSIDAD ÓSEA

Medicamentos	Usados en el tratamiento de
Antiácidos que contienen aluminio	Acidez estomacal
Fármacos para quimioterapia	Cáncer
Ciclosporina y tacrolimus	Para evitar el rechazo de un órgano trasplantado
Heparina	Para evitar coágulos de sangre
Diuréticos de asa como furosemida y torsemida	Problemas del corazón, edema (hinchazón de tejidos), ciertos problemas en los riñones
Acetato de medroxiprogesterona	Anticonceptivos
Metotrexato	Cáncer y artritis reumatoide
Tiazolidindionas como pioglitazona y rosiglitazona	Diabetes

¿CÓMO SE MIDE LA SOLIDEZ DE LOS HUESOS?

Se puede medir la densidad mineral de los huesos con un examen llamado DEXA, que es un tipo de radiografía de baja dosis para observar la masa ósea (la cantidad de calcio y otros minerales en los huesos). Este examen puede mostrar evidencias de porosidad ósea temprana, antes de que se convierta en osteoporosis, que es una condición más seria.

¿QUÉ PUEDO HACER PARA EVITAR LA POROSIDAD ÓSEA Y NO SUFRIR FRACTURAS?

Hable con su médico acerca del mejor tratamiento para usted. Su médico le puede aconsejar lo siguiente

- **Ajustar la dosis de los medicamentos actuales.** Si sus medicamentos pueden causar porosidad ósea, asegúrese de tomar la menor dosis posible durante el periodo más corto.
- **Tomar medicamentos para la osteoporosis.** Algunos medicamentos pueden prevenir o tratar la osteoporosis. El tipo más común, llamado bifosfonato, se toma por boca en forma de pastilla, o se inyecta en la vena, en forma líquida. Este tipo de medicamento mantiene la fortaleza de ósea al ayudar a los huesos a retener el calcio.

- **Consumir suficiente calcio y vitamina D.** Hay calcio y vitamina D en algunos alimentos. Las mejores fuentes de calcio son la leche, yogur, queso, col berza y alimentos enriquecidos con calcio, como cereales y bebidas de soya. La vitamina D, que ayuda al cuerpo a absorber calcio, también se produce en la piel cuando la persona pasa tiempo al sol. Además, se encuentra en el salmón, camarones y leche enriquecida con vitamina D. Tal vez necesite tomar un suplemento nutricional para asegurarse de consumir suficiente calcio y vitamina D.
- **Hacer ejercicio con regularidad.** Dos tipos de ejercicio ayudan a fortalecer los huesos: ejercicios en que se carga peso, como caminar, correr, bailar y subir escaleras; y ejercicios que fortalecen los músculos, como levantar pesas.
- **Llevar un estilo de vida saludable.** Dejar de fumar ayuda a mantener los huesos fuertes. Fumar puede reducir la cantidad de calcio que el cuerpo absorbe. Algunos estudios muestran que tomar mucho alcohol puede debilitar los huesos.

Preguntas que debe hacerle a su médico

- ¿Alguno de los medicamentos que tomo causan porosidad de los huesos?
- ¿Puedo reemplazarlos por otros medicamentos?
- ¿Necesito un examen de densidad ósea?
- ¿Qué debo hacer para fortalecer los huesos?
- ¿Debo tomar algún medicamento para proteger la salud de mis huesos?
- ¿Debo consultar con un endocrinólogo?

RECURSOS

- Encuentre un endocrinólogo: www.hormone.org o llame al 1-800-HORMONE (1-800-467-6663)
- Información de la Red de Salud Hormonal sobre osteoporosis causada por glucocorticoides: www.hormone.org/Resources/upload/FS_OBH_Glucocorticoid_induced_Osteoporosis_EN-6-12.pdf
- Información de la Red de Salud Hormonal sobre osteoporosis: www.hormone.org/Osteoporosis/index.cfm
- Información de la Clínica Mayo sobre osteoporosis: www.mayoclinic.com/health/osteoporosis/DS00128
- Fundación Nacional de la Osteoporosis: www.nof.org
- Instituto Nacional de Salud:
 - MedlinePlus (sobre osteoporosis): www.nlm.nih.gov/medlineplus/osteoporosis.html
 - MedlinePlus (sobre medicamentos): www.nlm.nih.gov/medlineplus/druginformation.html
 - Centro Nacional de Recursos sobre la Osteoporosis y enfermedades óseas relacionadas: www.niams.nih.gov/Health_Info/Bone/Osteoporosis/overview.asp

EDITORES

Jens Bollerslev, MD
Steven T. Harris, MD
Benjamin Z. Leder, MD

Abril del 2013

La Red de Salud Hormonal (*Hormone Health Network*) ofrece recursos gratuitos por Internet que se basan en los más avanzados conocimientos científicos y clínicos de la Sociedad de Endocrinología (*The Endocrine Society* en www.endo-society.org). El objetivo de la Red es que los pacientes no solo tengan información, sino que sean activos participantes en la atención de salud que reciben.

Medicamentos y porosidad ósea (en los huesos) hoja informativa



www.hormone.org