



# Osteoporosis y la salud masculina

## ¿QUÉ ES LA OSTEOPOROSIS?

La osteoporosis es un trastorno en el cual los huesos se debilitan y son más propensos a fracturarse o quebrarse. Cuando los adultos son jóvenes, tanto los hombres como las mujeres fabrican suficiente hueso nuevo para reemplazar el hueso que se desgasta naturalmente. La osteoporosis se produce cuando el cuerpo no puede reemplazar el hueso a la misma velocidad que se desgasta.

## ¿SABÍA USTED?

**Los huesos del cuerpo se van renovando durante el transcurso de la vida. Se desgastan continuamente y el cuerpo reemplaza ese desgaste con nueva masa ósea. Este proceso se llama recambio óseo.**

En Estados Unidos hay dos millones de hombres que padecen de osteoporosis y 12 millones que corren el riesgo de sufrir este trastorno. Aproximadamente 1 de cada 5 hombres mayores de 50 años tendrá una fractura ósea que afectará su calidad de vida y posiblemente cause muerte prematura.

## ¿CÓMO SE DIAGNOSTICA LA OSTEOPOROSIS?

La osteoporosis es una enfermedad "silenciosa" porque no tiene señales externas ni síntomas específicos. Usted debe hacerse la prueba para ver si tiene osteoporosis si

- Tiene los factores de riesgo
- Ha sufrido una fractura después de los 50 años o sin que haya tenido un accidente
- Ha perdido estatura

## FACTORES DE RIESGO EN LOS HOMBRES CON OSTEOPOROSIS

- Ser de raza caucásica (blanca)
- Tener más de 65 años
- Tener antecedentes familiares de osteoporosis
- Ser fumador
- Beber alcohol excesivamente
- Tener una dieta baja en calcio y vitamina D
- Hacer poco ejercicio
- Ser muy delgado
- Tener hipogonadismo (deficiencia de testosterona)
- Tener enfermedades crónicas entre ellas, desequilibrios hormonales como exceso de hormona tiroidea, fallo renal y algunos tipos de cáncer)
- Usar regularmente medicamentos con esteroides tales como prednisona y cortisona (que se utilizan para tratar enfermedades inflamatorias como asma o artritis reumatoide)

La herramienta de diagnóstico más común es una prueba de densidad mineral ósea (DMO) como, por ejemplo, la absorciometría de rayos X de energía dual (DEXA por sus siglas en inglés). Los análisis de sangre también detectan un alto nivel de calcio o bajo nivel de vitamina D en la sangre, que pueden causar fragilidad de los huesos. La pronta detección puede hacer que los hombres que tienen pérdida ósea leve o más seria tomen los pasos necesarios para mejorar la salud de sus huesos y reducir el riesgo de fracturas.

## ¿CÓMO SE PUEDE PREVENIR Y TRATAR LA OSTEOPOROSIS?

Para limitar la pérdida ósea, usted debe

- Hacer ejercicios en los que se soporta peso, como caminar, correr o hacer deportes
- Evitar fumar
- Evitar beber bebidas alcohólicas en exceso (no más de dos tragos al día)

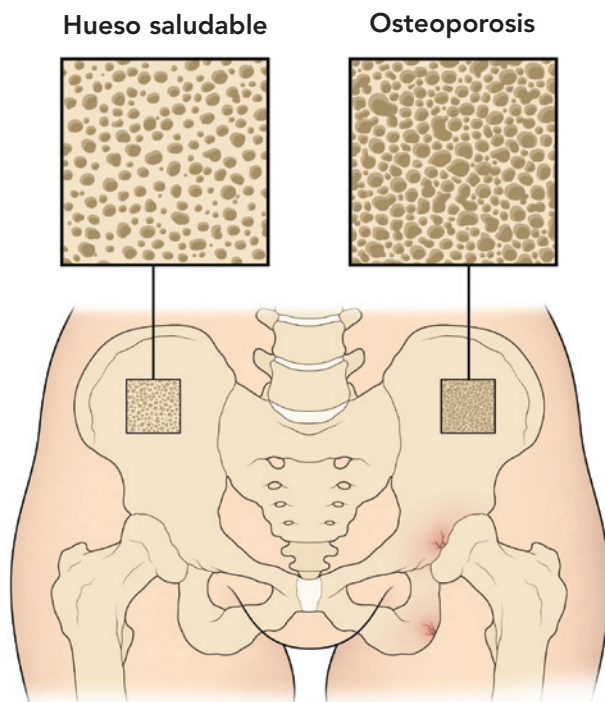
Su dieta (con suplementos nutricionales, de ser necesarios) también debe incluir suficiente calcio y vitamina D (en cantidades que varían según la edad).

Hombres menores de 50:	1,000 mg de calcio/día 400-800 UI de vitamina D/día
Hombres mayores de 50:	1,200 mg de calcio/día 800-1,000 UI de vitamina D/día

Fuente: Fundación Nacional contra la Osteoporosis

Además de hacer cambios en su estilo de vida, es posible que usted necesite medicamentos para detener la pérdida ósea y disminuir el riesgo de fracturas. La Dirección de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos (U.S. Food and Drug Administration) ha aprobado varios medicamentos para el tratamiento de la osteoporosis masculina:

- Alendronato (pastillas diarias o semanales)
- Risedronato (pastillas diarias, semanales o mensuales),
- Ácido zoledrónico (tratamiento intravenoso anual)



Estos medicamentos se utilizan para reducir la pérdida de densidad ósea. Un cuarto medicamento, la teriparatida (en inyección diaria), se utiliza para estimular la formación de masa ósea. Sin embargo, la teriparatida solo cuenta con aprobación para su uso en hombres que tienen un alto riesgo de fracturas.

Todos estos medicamentos parecen ser eficaces en hombres con un bajo nivel de la hormona sexual testosterona (hipogonadismo). Sin embargo, todavía no está claro si la terapia de reemplazo hormonal con testosterona es útil para tratar la osteoporosis masculina. Si bien estudios de carácter limitado han demostrado que la testosterona mejora la densidad ósea (espesor y fuerza) en hombres con un bajo nivel de hormonas sexuales, no hay información que indique si reduce el riesgo de fracturas.

## Preguntas que debe hacerle a su médico:

- ¿Corro peligro de tener osteoporosis?
- ¿Necesito hacerme un examen de densidad mineral ósea?
- ¿Debo tomar suplementos de calcio y vitamina D?
- ¿Necesito tomar medicamentos para protegerme de fracturas?
- ¿Cuáles son los beneficios y riesgos del medicamento?
- ¿Debo consultar con un especialista como un endocrinólogo?

## RECURSOS

- Encuentre a un endocrinólogo: [www.hormone.org](http://www.hormone.org) o llame al 1-800-HORMONE (1-800-467-6663)
- Información sobre osteoporosis y salud ósea de la Red de Salud Hormonal (Hormone Health Network): [www.hormone.org/Osteoporosis/index.cfm](http://www.hormone.org/Osteoporosis/index.cfm)
- Fundación Nacional contra la Osteoporosis: [www.nof.org](http://www.nof.org)
- Centro Nacional de Recursos sobre Osteoporosis y Enfermedades Óseas Relacionadas (Instituto Nacional de Salud — NIH por sus siglas en inglés): [www.osteoporosis.nih.gov](http://www.osteoporosis.nih.gov) o llame al 1-800-624-BONE

### EDITORES

Steven T. Harris, MD, FACP  
Sundeep Khosla, MD  
Eric Orwoll, MD

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](http://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.

