

Habla con tu médico sobre la osteoporosis

Las mujeres que están pasando o han pasado la menopausia tienen un riesgo mayor de padecer osteoporosis. El estrógeno juega un papel en la salud ósea y una carencia de estrógeno puede debilitar tus huesos a medida que envejeces.

Además de los bajos niveles de estrógeno, otros factores de riesgo pueden aumentar tus posibilidades de sufrir osteoporosis. Algunos factores de riesgo son los niveles bajos de calcio o vitamina D, bajo peso corporal y antecedentes de fracturas óseas.

Si presentas alguno de estos factores de riesgo, puede ser conveniente que consultes con tu médico para obtener asesoramiento sobre cómo tratar los riesgos para la salud ósea a medida que envejeces.

Este documento está pensado para ayudarte a preparar tu visita al médico y puedes descargar una versión imprimible para llevarla contigo a la visita.

Antes de ir

- **Haz un resumen de tus preocupaciones.** Tu médico podrá tranquilizarte y aconsejarte sobre cómo prevenir o tratar la osteoporosis.
- **Prepara una lista de los medicamentos que tomas.** Tu médico podrá acceder a esta información, pero le ayudará si le haces un resumen de todos los medicamentos que tomas.
- **Comprueba tu historial familiar.** Tienes una mayor posibilidad de fractura ósea si existen antecedentes de osteoporosis en tu familia o si uno de tus padres ha sufrido alguna vez rotura de cadera. Averigua esta información con anterioridad, junto con cualquier otro historial familiar que creas que puede ser importante.
- **¿Estás en la menopausia o posmenopausia?** Los tratamientos de TSH para la menopausia pueden ser útiles también para protegerte contra la osteoporosis. Tu médico te aconsejará si es la opción apropiada para ti.

Durante tu visita

- Quizá tengas que responder preguntas sobre tu dieta, práctica de ejercicio y si tomas alcohol o fumas. Esto se debe a que estos factores pueden influir en el riesgo de desarrollar osteoporosis.
- Tu médico y tú tomaréis decisiones juntos. Tu médico utilizará su criterio clínico y experiencia para recomendarte la mejor opción, pero tú también participarás en las decisiones sobre tu salud.
- Haz preguntas. Quizá tengas preocupaciones sobre los efectos secundarios de los medicamentos para la osteoporosis o las diferencias en los requisitos de administración. Tu médico te explicará las diferencias entre los tratamientos y los posibles efectos secundarios de cada uno, con instrucciones claras sobre cómo tomar tus medicamentos para la osteoporosis. Quizá también recibas folletos informativos para consultar tranquilamente.
- Quizá tu médico desee examinarte, por lo que debes llevar ropa que puedas quitarte y ponerte fácilmente.
- Tu médico decidirá si tienes que hacerte más pruebas. Quizá debas hacerte una densitometría ósea o análisis de sangre para conocer mejor tu salud ósea.

¿Qué ocurre después?

- Quizá tengas que hacerte una **densitometría ósea**, llamada también exploración por DXA. Una DXA es una exploración de rayos X indolora que se hace sobre tu cuerpo para detectar debilidad ósea. Es el mejor modo de detectar signos de osteoporosis.
- Piensa en incorporar el **ejercicio regular** en tu rutina. Los ejercicios con peso pueden ayudar a reforzar los huesos.
- Es imprescindible que **sigas estrictamente las instrucciones de tu médico** para aumentar la efectividad de tu medicación. Pídele a tu médico que te explique qué tipo de medicación te ha prescrito y cómo tomarla correctamente.
- Piensa en adoptar **cambios en tu dieta** para asegurarte de que tomas suficiente **calcio** y **vitamina D**. Tu médico puede recomendarte que tomes suplementos.
- Consulta los **folletos informativos** que te entregue tu médico.

Conversation starters

“

Mi madre tiene osteoporosis y recientemente se rompió la cadera. ¿Puedo estar yo también en riesgo?

“

He visto un cartel en su sala de espera que dice que las mujeres posmenopáusicas están en riesgo de sufrir osteoporosis. Hace tiempo que no tengo la menstruación y creo que he entrado en la menopausia. ¿Debo hacer algo al respecto?

“

Una amiga se cayó en su casa y se rompió la cadera. Su médico le dijo que tenía osteoporosis. Yo tengo la misma edad que ella y me preocupa que pudiera tenerla también sin saberlo.

“

He estado con TSH desde que entré en la menopausia. ¿Estoy todavía en riesgo de tener osteoporosis?

“

Una amiga mía se hizo una prueba hace poco y le salió que estaba en riesgo de fractura ósea; ¿cree que debo hacerme alguna prueba para evaluar mi grado de riesgo?