

The image features a central circular graphic with a white background. Inside the circle, there are three anatomical illustrations: a detailed view of a human hand and forearm with a fracture in the radius, a close-up of a joint (likely the shoulder or hip) showing bone structure, and a wireframe grid pattern. The background of the circle is divided into green and yellow sections. The text 'OSTEOPOROSIS' is written in a bold, teal, sans-serif font, and 'Guía visual para la consulta' is written in a smaller, orange, italicized font below it.

OSTEOPOROSIS

*Guía visual
para la consulta*

¿Qué es la Osteoporosis?



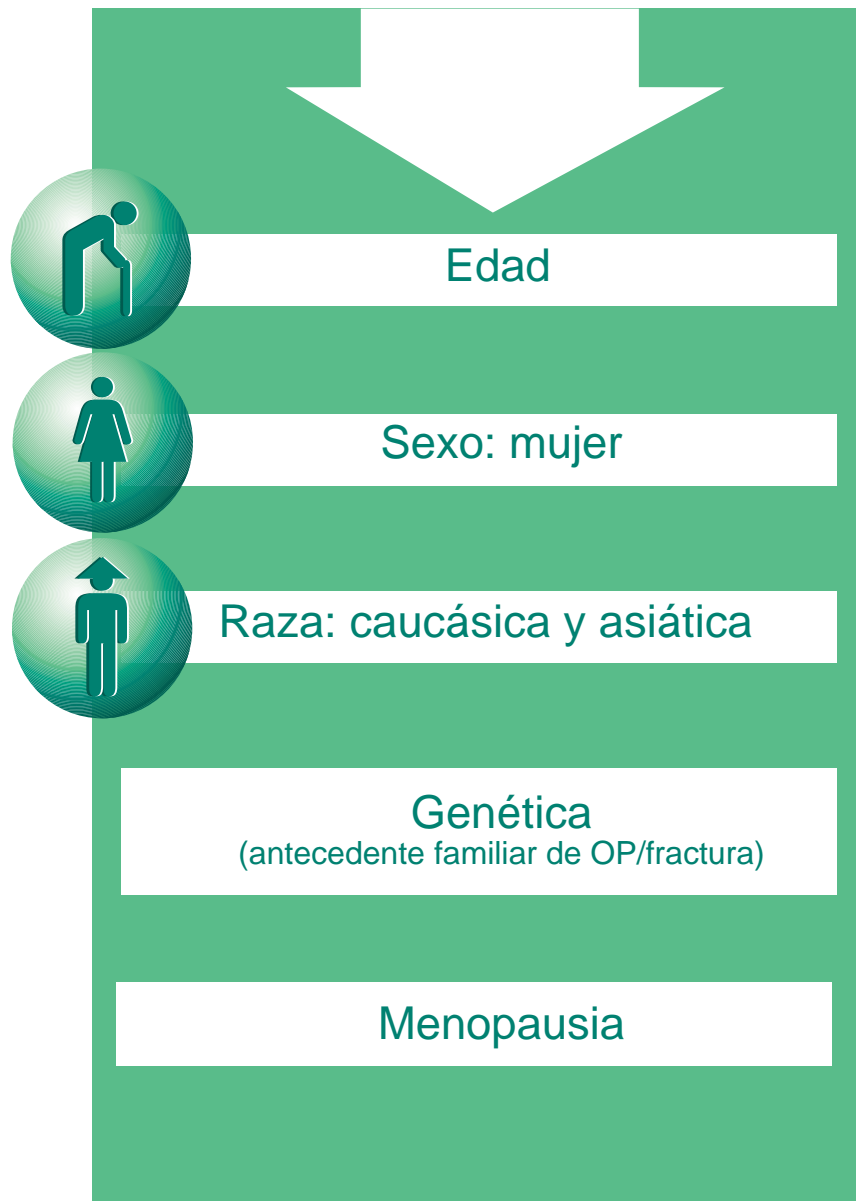
La osteoporosis es una enfermedad del esqueleto causada por un **desequilibrio** en el ciclo de reconstrucción ósea del organismo, lo que provoca la pérdida de hueso.

Se caracteriza por una baja masa ósea y por el deterioro del tejido óseo, lo que da lugar a que los huesos sean frágiles y propensos a sufrir fracturas. ⁽¹⁾

De modo similar a lo que sucede con las células de la piel, **existe una continua eliminación (resorción) y renovación del hueso, lo que sirve para que el esqueleto se mantenga fuerte y sano.**

*Este esquema es una representación artística.

Factores de riesgo de Osteoporosis ⁽²⁾



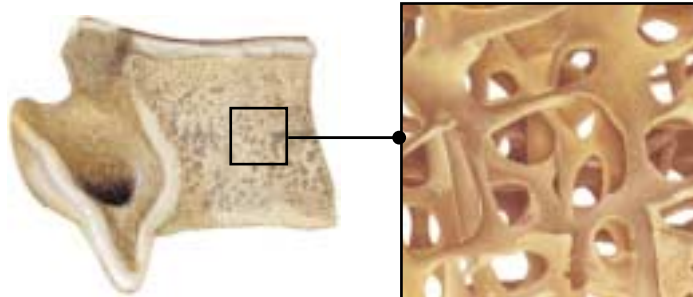


Consecuencias de la Osteoporosis ⁽¹⁾

COLUMNA VERTEBRAL
NORMAL

COLUMNA CON OSTEOPOROSIS
MODERADA

COLUMNA CON OSTEOPOROSIS
SEVERA



Vértebra
normal

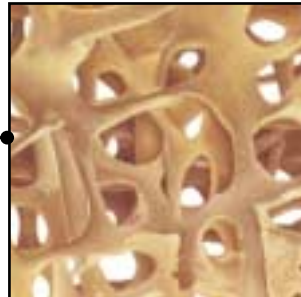
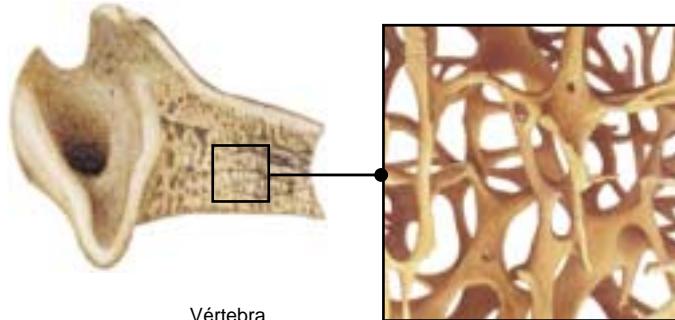


Imagen microscópica
de hueso normal



Vértebra
con osteoporosis

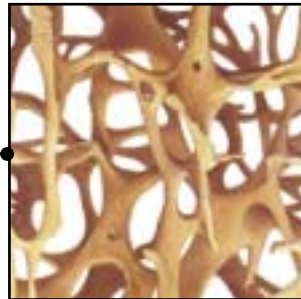
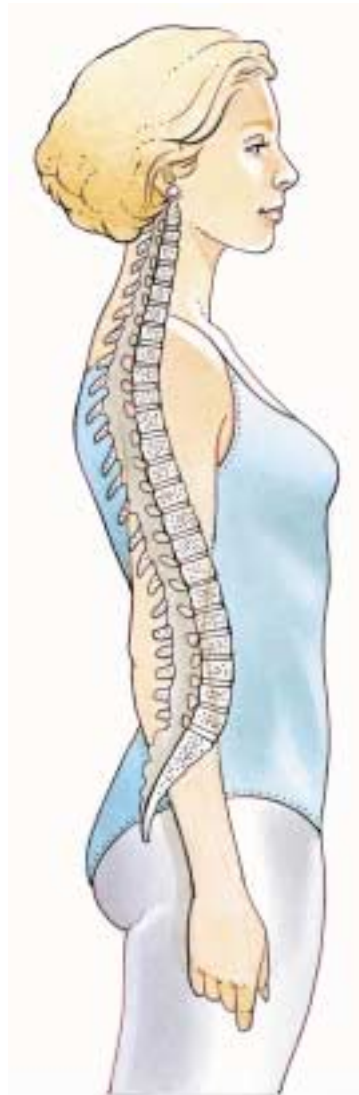


Imagen microscópica
de hueso con osteoporosis





Fracturas más comunes en Osteoporosis⁽³⁾

Fractura Vertebral⁽⁴⁾

VÉRTEBRAS NORMALES



FRACTURA LEVE



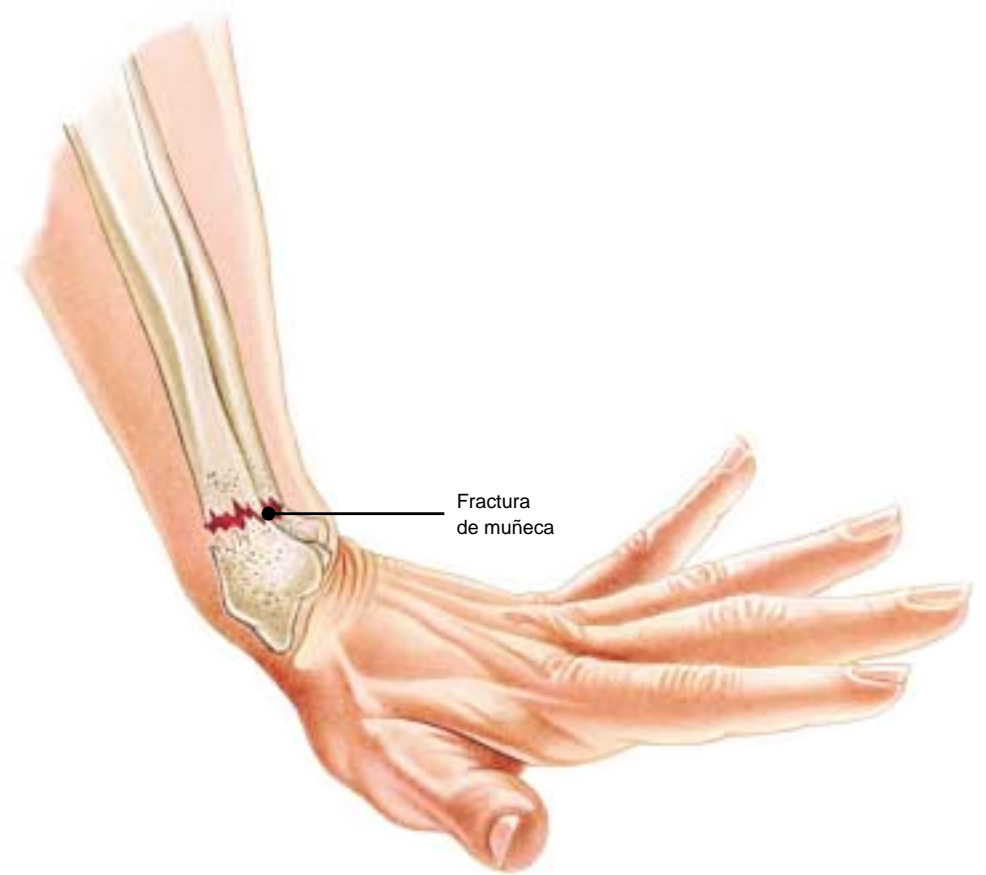
FRACTURA SEVERA



Fractura de cadera y muñeca



Fractura de cuello del fémur



Fractura de muñeca

Principales consecuencias de las fracturas osteoporóticas



Reducción de la calidad de vida relacionada con la salud ⁽⁵⁾



Mortalidad por complicaciones pulmonares ⁽⁶⁾



Discapacidad, necesidad de asistencia y depresión ⁽⁵⁾



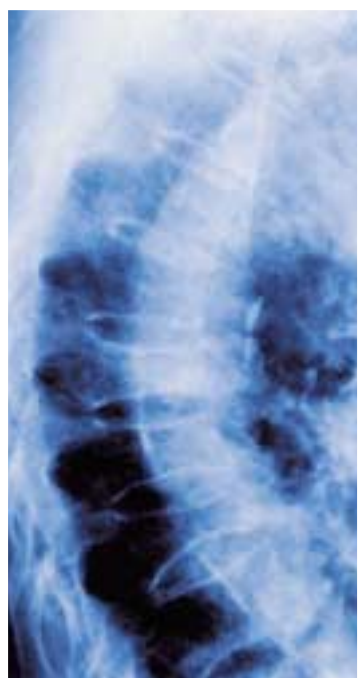
Dolor crónico ⁽⁵⁾



Deformidades ("encorvamiento") ⁽⁵⁾

¿Cómo se diagnostica?⁽³⁾

*Radiografía
(con fracturas)*



Densitometría

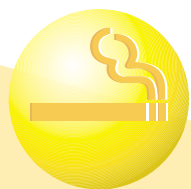


Algunos de los tratamientos empleados en osteoporosis:⁽³⁾

- Alendronato
- Calcio
- Calcitonina
- Combinación de hormonas
- Estrógenos
- Etidronato
- Raloxifeno
- Ranelato de estroncio
- Risedronato
- Teriparatida
- Vitamina D (colecalfierol)

Recomendaciones para reducir el riesgo de fractura ⁽⁷⁾

Prevención



Evitar tabaco, alcohol



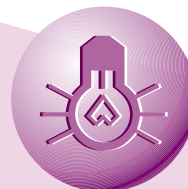
Dieta variada



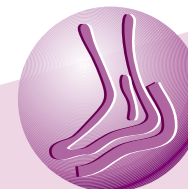
Ejercicio regularmente

Andar 20 minutos al día, subir escaleras, natación u otros ejercicios de resistencia (pesas ligeras). No hacer ejercicio que cause dolor.

Protegerse de las caídas



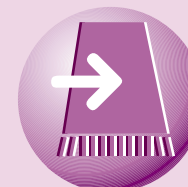
Buena iluminación



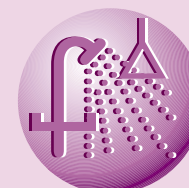
Calzado adecuado



Eliminar obstáculos



Cuidado alfombras



Barras de sujeción en el baño



MSD

El lado humano de la medicina
www.msd.es



medicina y más

1. www.nof.org/osteoporosis/bonehealth.htm.
2. www.nof.org/prevention/risk.htm.
3. Osteoporosis_Medscape_Gen_Med_7_2_2005.
4. Binkley N, Krueger D, Gangnon R, et al. Osteoporos Int. 2005;15;[Epub ahead of print].
5. Lin JT, Lane JM. Clin Orthop Relat Res. 2004; (425):126-34.
6. Kado DM, et al. Arch. Intern. Med. 1999; 159;pag 1215.
7. www.nof.org/physguide/universal_recommendations.htm.

El contenido de esta información refleja las conclusiones y hallazgos propios de los autores y no son necesariamente los de Merck & Co., Inc., ni los de ninguna de sus afiliadas y se presenta como un servicio a la profesión médica.

