

Información para el paciente de BMJ

Última publicación: Mar 12, 2025

Osteoporosis: ¿qué es?

La osteoporosis es una afección que debilita los huesos, haciéndolos frágiles y más propensos a romperse. Es más común en mujeres mayores, especialmente después de la menopausia. La osteoporosis se desarrolla lentamente y, por lo general, no presenta signos al principio. Muchas personas no saben que la tienen hasta que se fracturan un hueso.

Esta información ayuda a explicar qué es la osteoporosis, cuáles son los síntomas y cómo se diagnostica.

Qué es la osteoporosis?

La osteoporosis es una afección que hace que los huesos sean débiles y frágiles. Esto significa que pueden romperse (fracturarse) fácilmente, incluso con una pequeña caída o golpe.

A lo largo de su vida, sus huesos se renuevan constantemente a medida que su cuerpo forma nuevas células óseas y descompone las viejas. Cuando eres joven, tu cuerpo produce hueso nuevo más rápido de lo que descompone el hueso viejo, por lo que tus huesos se vuelven más fuertes. Pero a medida que envejece, el hueso viejo se descompone más rápido de lo que se produce hueso nuevo, lo que hace que sus huesos sean más débiles.

Esta es una parte normal del envejecimiento. Sin embargo, la osteoporosis ocurre cuando las personas pierden hueso más rápido de lo normal. Esto hace que los huesos sean más débiles y más propensos a fracturarse.

La osteoporosis es más común en las mujeres que en los hombres, especialmente después de la menopausia. Esto se debe a que los cambios hormonales después de la menopausia aceleran la pérdida ósea.

La osteoporosis también es más común en las personas que toman tabletas de esteroides para otras afecciones.

Cuáles son los síntomas de la osteoporosis?

Los principales síntomas de la osteoporosis son:

Osteoporosis: ¿qué es?

- **Fracturas óseas: Tener** osteoporosis significa que tiene huesos más débiles que se fracturan más fácilmente. Es posible que no sepa que tiene osteoporosis hasta que se rompa un hueso. La columna vertebral, la cadera y la muñeca son los huesos más comunes que se rompen.
- **Dolor de espalda:** Esto puede ser causado por pequeñas fracturas en las vértebras (los huesos de la columna vertebral). Es posible que no se dé cuenta de que su dolor de espalda es causado por fracturas.
- **Postura encorvada:** La osteoporosis puede hacer que la columna vertebral se curve, lo que lleva a una espalda encorvada (llamada cifosis).

Muchas personas se rompen huesos sin tener osteoporosis, generalmente debido a un accidente grave. Pero si tienes osteoporosis, tus huesos se rompen más fácilmente. Por ejemplo, podrías romperte la cadera por una simple caída, mientras que alguien sin osteoporosis no lo haría. O puede fracturarse la muñeca al usar la mano para amortiguar una caída. La fractura de un hueso por un accidente menor se denomina **fractura por fragilidad**.

Cómo diagnostican los médicos la osteoporosis?

La mayoría de las veces, su médico podrá darse cuenta de que tiene osteoporosis con solo hacerle algunas preguntas y examinarlo. Para estar seguro, es probable que te remitan para una **exploración DXA**.

Una DXA es un tipo de gammagrafía ósea que verifica qué tan fuertes son los huesos. Es rápido e indoloro. Usted se acuesta en una mesa mientras una máquina toma imágenes de sus huesos, generalmente en la cadera y la columna vertebral.

Los médicos comparan la fortaleza ósea con la de los adultos jóvenes y sanos. La diferencia entre la fuerza de sus huesos y la de ellos se denomina **puntuación T**. Esta puntuación ayuda a los médicos a comprender qué tan débiles están sus huesos. Cuanto más baja sea la puntuación T, más débiles serán los huesos.

- Una puntuación T de 1 a -1 significa que sus huesos son **normales**.
- Una puntuación T de -1 a -2,5 significa que sus huesos son más débiles de lo normal. A esto se le llama **osteopenia**.
- Una puntuación T inferior a -2,5 significa que tienes **osteoporosis**.
- Una puntuación T inferior a -2,5, además de una fractura por fragilidad pasada, significa que tiene **osteoporosis grave**.

Si tienes osteoporosis u osteopenia, es probable que te hagan una DXA cada pocos años para que los médicos puedan controlar la fortaleza de tus huesos.

Qué pasa después?

Si tienes osteoporosis, es posible que te preocupe lo que esto significa para tu futuro. Si bien es cierto que el riesgo de fracturas es mayor, no significa que definitivamente sucederán.

Osteoporosis: ¿qué es?

Pero es muy importante hacer lo que pueda para prevenir las fracturas. A medida que envejeces, se tarda más tiempo en recuperarte de un hueso roto.

Tomar medidas para prevenir caídas, comer bien, tomar los suplementos adecuados y recibir los tratamientos adecuados de su médico puede reducir la probabilidad de fracturarse un hueso. Puede encontrar más detalles sobre cómo prevenir fracturas en nuestra información para el paciente titulada: *Osteoporosis: ¿cuáles son las opciones de tratamiento?*

Dónde obtener más ayuda

Hay organizaciones benéficas y grupos de apoyo para las personas con osteoporosis y sus familias. Es posible que tu médico pueda ayudarte a encontrar uno en tu área, o puedes buscar en línea. Estos grupos a menudo tienen recursos y servicios útiles y pueden conectarlo con otras personas que están pasando por una experiencia similar.

La información para el paciente de *BMJ Best Practice* del que se deriva este folleto se actualiza periódicamente. La versión más reciente de las Best Practice puede encontrarse en bestpractice.bmj.com. Esta información está destinada a los profesionales de salud. No sustituye al asesoramiento médico. Se recomienda encarecidamente que verifique de forma independiente cualquier interpretación de este material y, si tiene algún problema médico, acuda a su médico.

Consulte las condiciones de uso completas del BMJ en: bmj.com/company/legal-information. BMJ no ofrece ninguna declaración, condición, garantía o aval, ya sea explícito o implícito, de que este material sea exacto, completo, actualizado o adecuado para un fin determinado.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos los derechos reservados.

