



# **UNA GUÍA PARA EL HOMBRE PARA LA PREVENCIÓN DE LA OSTEOPOROSIS**

WorldOsteoporosisDay  
October20



# NO PERMITAS QUE LA OSTEOPOROSIS TE FRENE

Las apariencias a veces engañan. Los hombres que parecen fuertes por fuera, pueden ser débiles por dentro y no darse cuenta. En todo el mundo, aproximadamente uno de cada cinco hombres mayores de 50 años se fracturará un hueso debido a la osteoporosis.

La mayoría no son identificados ni tratados por esta enfermedad "silenciosa", incluso después de haber sufrido una fractura.

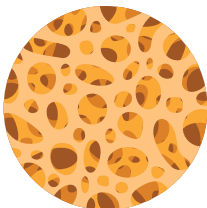


**> 50 AÑOS SE ROMPERÁ UN HUESO DEBIDO A LA OSTEOPOROSIS**

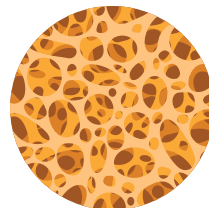
La osteoporosis es una enfermedad que debilita gradualmente los huesos, provocando fracturas por fragilidad dolorosas y debilitantes (huesos rotos). Éstas pueden ocurrir después de una caída menor desde su propia altura, como resultado de un golpe, un estornudo o incluso por agacharse para atarse los cordones de sus zapatos.

Cualquier hueso puede romperse debido a la osteoporosis. Sin embargo, las fracturas más graves y comunes son las de la columna y la cadera.

## HUESO NORMAL



## HUESO OSTEOPORÓTICO



# NO ES SOLO UNA ENFERMEDAD DE LA MUJER

El error más común es creer que la osteoporosis solo afecta a las mujeres **PERO también afecta a millones de hombres** en todo el mundo. Las consecuencias son devastadoras. He aquí, los hechos

- ▶ **Los huesos rotos causan inmovilidad, discapacidad a largo plazo y dolor:** esto se traduce en una mala calidad de vida y la pérdida de independencia a medida que los hombres envejecen.
- ▶ **El riesgo de fractura a lo largo de la vida es mayor que el riesgo de desarrollar cáncer de próstata:** los hombres mayores que son conscientes de la osteoporosis son pocos, aun cuando uno de cada cinco se fracturará.
- ▶ **Un tercio de todas las fracturas de cadera en todo el mundo ocurren en hombres:** los estudios muestran que el 37% de los pacientes masculinos mueren en el primer año después de una fractura de cadera.
- ▶ **Los hombres son más propensos que las mujeres a sufrir consecuencias graves o la muerte:** los hombres son, con frecuencia, mayores cuando experimentan su primera fractura.
- ▶ **La pérdida de productividad en el lugar de trabajo debido a las fracturas:** las fracturas de columna, en particular, pueden afectar a los hombres laboralmente activos entre los 50 y 65 años y dar lugar a días laborales perdidos.

## ¿QUÉ CAUSA LA OSTEOPOROSIS EN LOS HOMBRES?

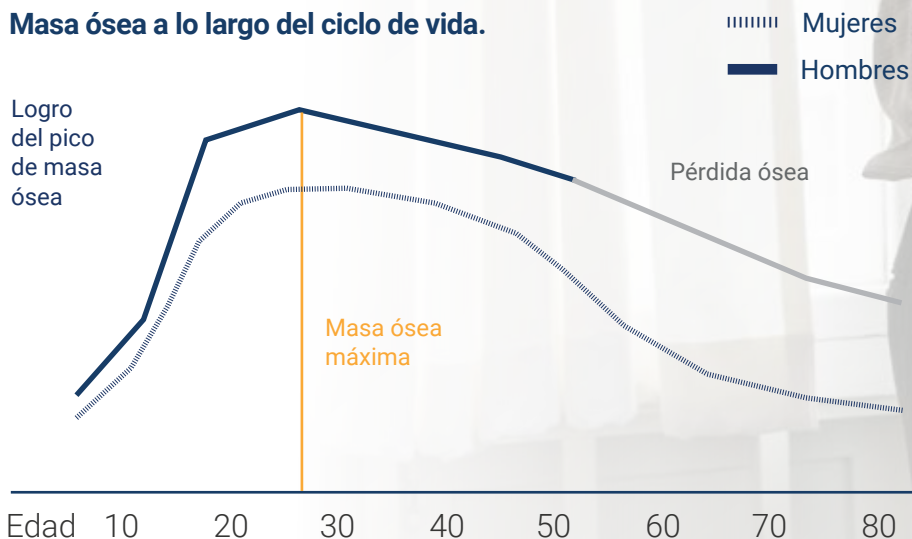
### Atención con los factores de riesgo que provocan una pérdida ósea excesiva.

En los primeros años de la adultez, los hombres desarrollan, generalmente, mayor masa ósea que las mujeres. A partir de los 30 años, aproximadamente, la cantidad de hueso en el esqueleto comienza a disminuir ya que la formación de hueso nuevo no se equipara con la remoción de hueso viejo.

Los hombres de 50 años no experimentan la rápida pérdida de masa ósea que experimentan las mujeres en los años posteriores a la menopausia. Pero a la edad de aproximadamente 70 años, hombres y mujeres pierden masa ósea al mismo ritmo y la absorción de calcio (un mineral importante para la salud ósea) disminuye en ambos sexos. La pérdida excesiva de hueso hace que el hueso se vuelva frágil y sea más propenso a las fracturas.


Descubra si usted presenta factores de riesgo que puedan acelerar la pérdida ósea y desencadenar osteoporosis y fracturas.

### Masa ósea a lo largo del ciclo de vida.



An elderly couple is seen from behind, looking out a large window. The man is on the left, wearing a light-colored, short-sleeved button-down shirt. The woman is on the right, wearing a light blue top. They are both looking out at a bright, green outdoor scene. In the top left corner, there is a vertical orange bar. The text is overlaid on the image.

## ¿CUÁLES SON LOS FACTORES DE RIESGO EN LOS HOMBRES?



Muchos de los mismos factores que ponen en riesgo de osteoporosis y fracturas a las mujeres se presentan, también, en los hombres. Sin embargo, **los hombres deben estar atentos a la deficiencia de testosterona y los medicamentos relacionados con el tratamiento contra el cáncer de próstata.**

## PRINCIPALES FACTORES DE RIESGO

### Edad

La pérdida ósea aumenta con la edad y en los hombres se acelera más rápidamente alrededor de los 70 años.

### Historia familiar

Si su madre o su padre tuvieron osteoporosis o antecedentes de fracturas, usted presenta un riesgo mayor.

### Un fractura previa a partir de los 50 años

si usted se ha quebrado un hueso, su riesgo de sufrir otra fractura se duplica.



### Uso prolongado de glucocorticosteroides (más de 3 meses)

estas drogas bajo receta (por ejemplo, prednisolona) son la causa más común de osteoporosis secundaria. Se las emplea en el tratamiento de diversas patologías, entre ellas, asma y artritis inflamatoria.

### Hipogonadismo primario o secundario (bajos niveles de testosterona)

Esto ocurre en hasta el 12,3% de los hombres, a menudo, como resultado de defectos en los testículos. La terapia de privación de andrógenos (ADT), el tratamiento más utilizado para el cáncer de próstata metastásico, también provoca niveles bajos de testosterona.

## Ciertos medicamentos

Además de los glucocorticosteroides, existen otros medicamentos que también pueden aumentar su riesgo.

Estos incluyen, entre otros, algunos inmunosupresores, anticonvulsivos, fármacos antiepilépticos e inhibidores de la bomba de protones.

## Algunas enfermedades crónicas

Las enfermedades que lo ponen en riesgo incluyen, entre otras:

- ▶ **Artritis reumatoide** Enfermedad
- ▶ **inflamatoria intestinal** (por ejemplo, enfermedad de Crohn)
- ▶ **Enfermedades de malabsorción** (por ejemplo, enfermedad celíaca)
- ▶ **Diabetes tipo 1 y tipo 2**
- ▶ **Hiperparatiroidismo**
- ▶ **Enfermedad crónica del hígado o del riñón**
- ▶ **Linfoma y mieloma múltiple**
- ▶ **Hipercalciuria**
- ▶ **Tirotoxicosis**

## Atención con estos dos factores de riesgo comunes

- ▶ Deficiencia de testosterona (hipogonadismo primario o secundario)
- ▶ Terapia de privación de andrógenos (ADT)

## ¿Está usted perdiendo altura?

Mida su altura y compárela con la altura que figura en su pasaporte. Si ha perdido más de 4 cm de altura (poco más de 1,5 pulgadas), esto puede significar que ha tenido fracturas por compresión vertebral debido a la osteoporosis.

# RIESGOS RELACIONADOS CON EL ESTILO DE VIDA

- ▶ Fumar
- ▶ Consumo excesivo de alcohol (más de 2 unidades al día)
- ▶ Dieta inadecuada (niveles bajos de calcio, menos de 600 mg por día)
- ▶ Deficiencia / insuficiencia de vitamina D
- ▶ Falta de ejercicio físico o ejercicio excesivo que conduce a bajo peso corporal
- ▶ Índice de masa corporal bajo (IMC <20)

## CÓMO ESTIMAR SU CONSUMO DE ALCOHOL

Una unidad de alcohol equivale a 10 ml (aproximadamente 8 gramos) de etanol puro, el ingrediente químico activo de las bebidas alcohólicas. El consumo excesivo de alcohol aumenta el riesgo de osteoporosis y fracturas.

### Cerveza o sidra

4% de alcohol  
250 mL / 8.75 oz = 1 unidad

### Vino

12,5% de alcohol  
80 mL / 2.8 oz = 1 unidad

### Licores

40% de alcohol  
25 mL / 0.88 oz = 1 unidad





## ¿DEBERÍA REALIZARSE ESTUDIOS?

Hable con su médico y realice los estudios pertinentes si tiene 70 años o más. Si es más joven (de 50 a 69 años), también debe realizarse estudios si presenta factores de riesgo. Ello reviste particular importancia si usted:

- ▶ **Sufrió una fractura como resultado de una caída desde su propia altura o menos a partir de los 50 años.**
- ▶ **Realiza tratamiento con glucocorticoides.**
- ▶ **Tiene niveles bajos de testosterona (hipogonadismo).**

## ¿QUÉ PRUEBAS HARÁ EL MÉDICO?

**No acuda a la visita a ciegas** - mencione sus riesgos y no dude en solicitar más información y pruebas. Una buena forma de identificar si usted puede tener factores de riesgo es realizar el **Cuestionario de Riesgo de Osteoporosis de la IOF** (vea el final del folleto).

La evaluación clínica puede incluir la medición de la densidad mineral ósea (DMO) con un escáner de absorciometría de rayos X de energía dual (DXA). Este es un método rápido y no invasivo para medir la DMO en la cadera y la columna.

Además, su riesgo de fractura en el futuro puede evaluarse mediante un cuestionario computarizado llamado **FRAX®** (<http://www.shef.ac.uk/FRAX>) que calcula el riesgo de fractura a 10 años. Basándose únicamente en esta información, a algunos pacientes de alto riesgo se les puede ofrecer tratamiento sin la necesidad de realizar más pruebas.



## **¿HA IDENTIFICADO ALGÚN FACTOR DE RIESGO?**

Si así fuera, hágale a su médico las siguientes preguntas cuando concurra a su próximo control:

**1**

**Tengo un factor de riesgo común para osteoporosis,  
¿debería hacerme una prueba de densidad ósea?  
¿Con qué frecuencia debería repetirse?**

**2**

**¿Puede calcular mi riesgo de sufrir fracturas futuras?**

**3**

**¿Qué debo hacer con respecto al calcio, la vitamina D  
y el ejercicio?**

**4**

**¿Puede aconsejarme sobre cambios específicos en mi  
estilo de vida para mejorar la salud de mis huesos?**

**5**

**¿Necesito un tratamiento específica para tratar la  
osteoporosis?**

# CINCO PASOS PARA MEJORAR LA SALUD ÓSEA

Desarrollar huesos fuertes a lo largo de su vida le permitirá continuar haciendo las cosas que disfruta durante más tiempo. También lo ayudará a vivir de manera independiente, sin dolor ni sufrimiento a causa de los huesos rotos. Se pueden tomar muchas medidas para prevenir y controlar la osteoporosis.

**Hágase cargo de la salud de sus huesos hoy.**

1

**Ejercicio regular**

2

**Nutrientes saludables  
para los huesos**

3

**Evite los hábitos negativos  
en su estilo de vida**

4

**Identifique sus factores  
de riesgo**

5

**Tome medicamentos  
contra la osteoporosis si  
su médico se lo indica**



# PASO 1

## EJERCICIO REGULAR

Los ejercicios regulares de levantamiento de peso y fortalecimiento muscular son beneficiosos para todas las edades e importantes para mantener huesos y músculos fuertes.

### EJERCICIOS DE PESO

#### Ejercicios con peso, de moderado impacto

- ▶ Trote
- ▶ Senderismo
- ▶ Caminata rápida
- ▶ Subir escaleras

#### Ejercicios con peso, de alto impacto

- ▶ 50-100 saltos o saltar la cuerda
- ▶ Deportes con carga, de impacto relativo: por ejemplo, deportes de raqueta

Estas actividades deberían realizarse, por lo menos, durante 30 minutos, 3-5 veces por semana.

### EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO / RESISTENCIA MUSCULAR

Para máximos beneficios, el programa debe ser de alta intensidad y aumentar progresivamente su exigencia con el tiempo. No olvide concentrarse en los músculos principales alrededor de la cadera y la columna.

- ▶ Levantar pesas
- ▶ Usar máquinas con peso
- ▶ Usar bandas elásticas de ejercicio
- ▶ Levantar el peso de su propio cuerpo
- ▶ Ponerse de pie y pararse de puntillas

Ejercicios de fortalecimiento o resistencia muscular al menos 2 días a la semana



A medida que envejece, debe asegurarse de que el ejercicio sea apropiado para su estado físico. Si tiene osteoporosis o fracturas vertebrales, debe tener cuidado al realizar actividades que podrían provocar lesiones. Se requiere asesoramiento profesional a la hora de poner en marcha una rutina de ejercicios regular.

## PASO 2

# NUTRIENTES SALUDABLES PARA LOS HUESOS

**No permita que esta enfermedad 'silenciosa' consuma sus huesos.**

Un aporte adecuado de calcio, vitamina D y proteínas es esencial para la salud de los huesos y los músculos. Los productos lácteos, como la leche, el yogur y el queso, tienen la mayor cantidad de calcio y también contienen proteínas y otros minerales que son buenos para los huesos. El calcio también se encuentra en determinadas frutas y verduras (p. Ej., Col rizada, brócoli, albaricoques) y en conservas de pescado con espinas (sardinas). Si están disponibles, prefiera alimentos fortificados con calcio. Si bien es mejor el calcio presente en los alimentos, hay quienes necesitan recibir suplementos, ya que con los alimentos solos no logran alcanzar los niveles diarios de calcio.

Sin embargo, los suplementos de calcio deben limitarse a 500-600 mg por día y, generalmente, se recomienda que se los ingiera combinados con vitamina D.

### REQUERIMIENTOS DE CALCIO EN HOMBRES

La ingesta de calcio diaria recomendada varía según los países, pero todas las autoridades de salud reconocen la necesidad de una mayor ingesta de calcio en las personas mayores.

Rango de edad	Calcio (mg / día)
10-18 años	1300
19-70 años	1000
70+ años	1200

Fuente Instituto de Medicina de las Academias Nacionales de Ciencias de EE. UU. (2010)





## OBTENGA SU DOSIS DIARIA DE CALCIO

Haga de los productos lácteos un aliado:

- ▶ **1 yogur o un vaso de leche** cubren  $\frac{1}{4}$  de sus necesidades diarias de calcio
- ▶ **1 batido grande** aprox.  $\frac{1}{3}$  de su requerimiento diario de calcio
- ▶ **Los quesos** son ricos en calcio, especialmente parmesano, cheddar y mozzarella.
- ▶ **Un tazón de cereal con leche** es una buena opción para el desayuno.
- ▶ Aumente su consumo eligiendo **café con leche en** lugar del café normal

## VITAMINA D

**La mayor parte de la vitamina D en el cuerpo se produce a partir de la exposición de la piel al sol.**

Sin embargo, según el lugar donde usted viva, quizás no puede obtener suficiente vitamina D solo de una exposición segura al sol. Algunos alimentos poseen pequeñas cantidades de vitamina D (por ejemplo, yema de huevo, salmón y atún). Algunos países también cuentan con alimentos fortificados con vitamina D.

El Instituto de Medicina recomienda una ingesta de 600 UI/día de vitamina D para hombres y mujeres de hasta 70 años. Las recomendaciones de la IOF respecto de la vitamina D para prevenir caídas y fracturas son 800-1000 IU/día para hombres y mujeres a partir de los 60 años.

### PASO 3

## EVITE LOS HÁBITOS NEGATIVOS EN SU ESTILO DE VIDA

- ▶ **Deje de fumar:** se ha demostrado que aumenta sustancialmente el riesgo de fracturas.
- ▶ **Reduzca la ingesta de alcohol:** si bien una o dos copas diarias de vino o cerveza no afectarán su salud ósea, más de dos unidades de alcohol pueden aumentar sustancialmente el riesgo de fractura.
- ▶ **Mantenga un peso saludable:** si está por debajo de su peso (IMC <20), usted tiene un riesgo mayor de fractura.

**Fumar aumenta el riesgo de fracturarse un hueso en un 29% y de sufrir una fractura de cadera en un 68%**



## PASO 4

# IDENTIFIQUE SUS FACTORES DE RIESGO

**Hable con su médico.** Sea consciente de cualquier factor de riesgo que pueda convertirlo en un candidato para la osteoporosis y las fracturas. Como se mostró anteriormente, hay muchos factores diferentes que pueden ponerlo en riesgo.

Las estadísticas del Reino Unido, EE. UU. Y Australia muestran que los **hombres tienen entre un 20% y un 25% menos de probabilidades que las mujeres de visitar a un médico.** No evite su chequeo médico.

Hable con su médico sobre la salud ósea y pregúntele si debe realizarse una prueba de DMO y / o una prueba de evaluación de riesgos FRAX®.

**“Las mujeres tienen una relación mucho más saludable con sus cuerpos. Lo ven como una cuestión de mantenimiento, mientras que los hombres lo ven como una cuestión de reparación. El hombre trata a su cuerpo como a un auto: una vez que se fundió, lo repara, pero hasta ese momento, no deja de usarlo”**

## PASO 5

# TOME MEDICAMENTOS CONTRA LA OSTEOPOROSIS SI SU MÉDICO SE LO INDICA

Existen muchos tratamientos probados que pueden ayudar a mejorar la DMO y reducir el riesgo de fracturas. Los tratamientos comunes para los hombres incluyen:

- ▶ **Bifosfonatos: alendronato, risedronato**
- ▶ **Bifosfonatos intravenosos: zoledronato**

Otros tipos de tratamiento incluyen:

- ▶ **Denosumab: anticuerpo monoclonal humano**
- ▶ **Teriparatida: un agente anabólico**
- ▶ **Ranelato de estroncio**

La terapia con testosterona para la osteoporosis es eficaz en hombres con deficiencia de andrógenos.

No todos los medicamentos están aprobados en todos los países.



## CUMPLA CON SU TRATAMIENTO

Asegúrese de cumplir con el régimen de tratamiento indicado y si le preocupa algún efecto adverso, hable con su médico.

**Debido a que los beneficios del tratamiento no siempre son evidentes, muchos pacientes dejan de tomar sus medicamentos; no permita que eso le suceda.** Al continuar con el tratamiento, puede proteger sus huesos y evitar fracturas perjudiciales que podrían poner en peligro su vida.



# OSTEOPOROSIS.RISK.CHECK

## 1. ¿Tiene 60 años o más?

- Sí  No

## 2. Después de cumplir 50, ¿se ha roto algún hueso?

- Sí  No

## 3. ¿Está por debajo del peso apropiado?

- Sí  No

Calcule su IMC en caso de que no lo conozca	Valor de IMC	Significado
<p style="text-align: center;"><b>Unidades metricas</b></p> $\text{IMC} = \frac{\text{peso en kilogramos}}{\text{altura en metros}^2}$	< 19,0 19,1 a 24,9 25,0 a 29,9 > 30,0	Bajo peso Normal / Saludable Exceso de peso Obesidad

Si ha marcado sí a 2 o más de las preguntas anteriores, sus respuestas sugieren que puede tener importantes factores de riesgo de osteoporosis y fracturas. Lo alentamos a que solicite una evaluación y discuta estrategias para reducir su riesgo de fracturas relacionadas con la osteoporosis con su médico.

## ¿Tiene alguno de los siguientes padecimientos?

- Artritis Reumatoide
- Enfermedades del tracto digestivo (enfermedad inflamatoria intestinal (EII), enfermedad celíaca)
- Cáncer de próstata o de mama
- Diabetes
- Enfermedad renal crónica
- Trastornos de la tiroides o de las glándulas paratiroides (hipertiroidismo, hiperparatiroidismo)
- Trastorno pulmonar (enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC))
- Testosterona baja (hipogonadismo)
- Menopausia precoz, interrupción de la menstruación, extirpación de ovarios (estrógeno bajo debido al hipogonadismo)
- Inmovilidad prolongada (incapacidad para caminar sin ayuda)
- VIH
- No lo se pero le preguntaré a mi doctor
- Ninguna de las anteriores

## 5. ¿Ha sido tratado con alguno de los siguientes medicamentos?

- Glucocorticoides, o "esteroides", utilizados para tratar la inflamación (p. Ej., Comprimidos de prednisona durante 3 meses o más)
- Inhibidores de la aromatasas utilizados para tratar el cáncer de mama
- Terapia de privación de andrógenos utilizada para tratar el cáncer de próstata
- Tiazolidinedionas utilizadas para tratar la diabetes (p. Ej., Pioglitazona)
- Inmunosupresores utilizados después de cirugías de trasplante. (por ejemplo, inhibidores de calmodulina / calcineurina fosfatasa)
- Antidepresivos utilizados para tratar la depresión, el trastorno obsesivo compulsivo, etc. (p. Ej., Inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (ISRS))
- Fármacos anticonvulsivos o antiepilépticos utilizados para tratar las convulsiones (p. Ej., Fenobarbital, carbamazepina y fenitoína)
- No lo se pero le preguntaré a mi doctor
- Ninguna de las anteriores

## 6. Después de los 40 años, ¿ha perdido más de 4 cm de altura (aproximadamente 1,5 pulgadas)?

- Sí       No       No lo sé

## 7. ¿Su madre o su padre se fracturó la cadera?

- Sí       No

## 8. ¿Bebe cantidades excesivas de alcohol (> 3 unidades al día) y / o fuma?

- Sí       No



**Si usted tiene alguno de estos factores de riesgo, no significa que tenga osteoporosis, solo que su probabilidad de desarrollar esta afección es mayor. En este caso, asegúrese de hablar sobre la salud ósea con su médico, quien puede recomendarle una evaluación de la salud ósea. Si no ha identificado ningún factor de riesgo, le recomendamos que lleve un estilo de vida saludable para sus huesos y que siga controlando sus riesgos en el futuro.**







---

Descubra qué recursos están disponibles para ayudarlo a usted, su familia y sus amigos a mantener us huesos sanos.

- **Comuníquese con su sociedad local de osteoporosis.** Una lista está disponible en [www.osteoporosis.foundation](http://www.osteoporosis.foundation)
- **Comuníquese y únase a un grupo de apoyo para pacientes en su comunidad.**
- **Visite el sitio web de la IOF** [www.osteoporosis.foundation](http://www.osteoporosis.foundation) para obtener más información sobre osteoporosis.

### MUESTRE SU APOYO PARA PREVENIR LA OSTEOPOROSIS GLOBALMENTE

- **Participe en el Día Mundial de la Osteoporosis el 20 de octubre** cada año [www.worldosteoporosisday.org](http://www.worldosteoporosisday.org)
- **Firme la Carta Global del Paciente de la IOF** para mostrar su apoyo a los derechos del paciente en: [www.globalpatientcharter.iofbonehealth.org/](http://www.globalpatientcharter.iofbonehealth.org/)
- **Únase o done a su sociedad local de osteoporosis**

-  [facebook.com/iofbonehealth/](https://facebook.com/iofbonehealth/)
-  [twitter.com/iofbonehealth/](https://twitter.com/iofbonehealth/)
-  [linkedin.com/company/international-osteoporosis-foundation/](https://linkedin.com/company/international-osteoporosis-foundation/)
-  [instagram.com/worldosteoporosisday/](https://instagram.com/worldosteoporosisday/)
-  [youtube.com/iofbonehealth/](https://youtube.com/iofbonehealth/)
-  [pinterest.com/iofbonehealth/](https://pinterest.com/iofbonehealth/)

© 2021 **Fundación Internacional de Osteoporosis**

9 rue Juste-Olivier • CH-1260 Nyon•Suiza

T +41 22994 01 00 • [info@osteoporosis.foundation](mailto:info@osteoporosis.foundation)

[www.osteoporosis.foundation](http://www.osteoporosis.foundation) • [www.worldosteoporosisday.org](http://www.worldosteoporosisday.org)