

Infórmate llamando
gratuitamente
al 900 100 502 o en
www.cuidatushuesos.com



Osteoporosis y vitaminas

Pregunta a tu médico por la D



fhoemo
Fundación Hispana de Osteoporosis
y Enfermedades Metabólicas Óseas

91 578 35 10 / 91 575 25 51

La osteoporosis es una enfermedad de los huesos que, sólo en España, padecen más de dos millones y medio de mujeres.

Se ha demostrado que **la mayoría de las mujeres con osteoporosis no recibe la cantidad necesaria de vitamina D**, esencial en su tratamiento, ya que ayuda a fijar el calcio en los huesos. Además, la vitamina D contribuye a reducir su deterioro y el riesgo de fracturas, principal consecuencia de esta enfermedad.

Asimismo, un déficit de vitamina D se asocia a debilidad muscular y falta de equilibrio, lo que aumenta el riesgo de caídas y, por tanto, de fracturas.

En este folleto encontrarás información útil sobre la osteoporosis, verás la importancia que tiene la toma adecuada de vitamina D en tu tratamiento y podrás cumplimentar un cuestionario para que sepas las posibilidades que tienes de padecerla.

Hoy existen tratamientos completos y eficaces para combatir la osteoporosis que incluyen vitamina D y consisten en tomar un solo comprimido a la semana.

Evita las graves consecuencias de la osteoporosis.



**“Pregunta a
tu médico por la D”**

¿Qué es y qué consecuencias tiene la osteoporosis?

La osteoporosis es una enfermedad que afecta a los huesos, haciéndolos frágiles y propensos a fracturarse.

Afecta principalmente a las mujeres, sobre todo a partir de la menopausia y, en la mayoría de los casos, no produce síntomas hasta que aparece la primera fractura.

Las fracturas son la principal consecuencia de la osteoporosis.

Existen diferentes tipos de fracturas osteoporóticas, más o menos graves, como la de muñeca, la vertebral o la de cadera, que pueden producir dolor, incapacidad para llevar una vida normal e incluso la muerte.

Es aconsejable que conozcas los factores que aumentan el riesgo de sufrirla antes de que se produzca una fractura.

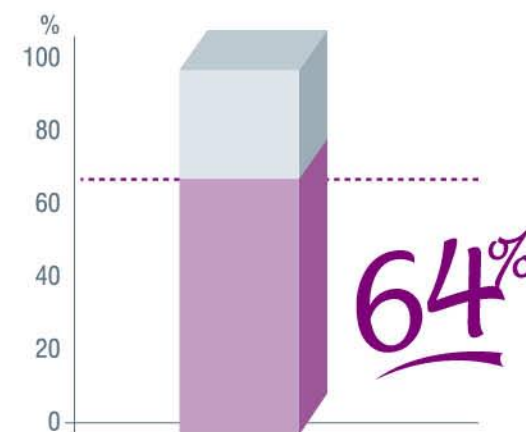


¿Por qué es tan importante la vitamina D en el tratamiento de la osteoporosis?

La **vitamina D** es esencial en el tratamiento de la osteoporosis porque **ayuda a fijar el calcio en los huesos**. Además, la falta de vitamina D se asocia a debilidad muscular y a la falta de equilibrio, lo que aumenta el riesgo de caídas y de fracturas osteoporóticas.

En España, dos de cada tres mujeres en tratamiento contra la osteoporosis tienen bajos niveles de vitamina D.

Porcentaje de mujeres postmenopáusicas españolas, tratadas contra la osteoporosis, con déficit de vitamina D.



●●● ¿Cuáles son las fuentes de vitamina D?

La vitamina D se obtiene principalmente a través de la exposición a los **rayos del sol**. No obstante, existen otros factores que afectan a la capacidad del organismo de producir vitamina D, como la estación del año, la vestimenta, la latitud...

La **alimentación** también puede aportarnos vitamina D, pero ésta se halla presente en una cantidad limitada de alimentos, por lo que deberíamos tomarlos en enormes cantidades para conseguir el nivel adecuado.



Con la edad, además, la piel va perdiendo su capacidad para transformar la luz solar en vitamina D.

Asimismo, los suplementos vitamínicos normalmente no proporcionan cantidades suficientes de vitamina D y, además, exigen tomar una o varias pastillas al día.

●●● ¿Qué alimentos
contienen vitamina D?

La vitamina D se encuentra de manera natural **sólo en un reducido número de alimentos** como la yema de huevo, el hígado, las ostras, la leche y sus derivados y algunos pescados grasos, aunque **las dietas habituales raramente contienen la cantidad adecuada** de esta vitamina muchos de ellos se eliminan de la dieta por su alto contenido en grasa.



●●● ¿Existen tratamientos para la osteoporosis
que aseguren la ingesta de vitamina D?

Sí. Hoy existen tratamientos para la osteoporosis más completos que incluyen vitamina D.

Será tu médico quien determinará el fármaco específico que más te conviene.

●●● ¿A qué médico debo acudir?

Después de la menopausia, vigila el estado de tus huesos.

Cualquiera de estos especialistas te puede aconsejar:

- Médico de familia
- Traumatólogo
- Reumatólogo
- Internista
- Endocrino
- Ginecólogo



Cuestionario para valorar el riesgo de osteoporosis

1. ¿Te has roto algún hueso? SÍ NO
2. ¿Tienes algún familiar que padezca osteoporosis o haya tenido alguna fractura (cadera, columna, muñeca)? SÍ NO
3. ¿Pesas menos de 55 kilos? SÍ NO
4. ¿Has sido tratada a lo largo de tu vida con corticoides o derivados de cortisona para tratar enfermedades respiratorias, reumáticas o de la piel? SÍ NO
5. ¿Habitualmente fumas o tomas bebidas alcohólicas? SÍ NO
6. ¿Te han extirpado los ovarios antes de los 50 años o dejaste de tener la regla antes de los 45 años (menopausia precoz)? SÍ NO
7. ¿Tu dieta ha sido pobre en calcio (leche y derivados) y vitamina D desde la juventud? SÍ NO
8. ¿Has notado una disminución en tu estatura o encorvamiento de la espalda? SÍ NO
9. ¿Te duele la espalda habitualmente? SÍ NO
10. ¿Te expones con poca frecuencia a los rayos del sol? SÍ NO

Si tienes más de 50 años y respondes afirmativamente a 2 o más de estas preguntas puedes padecer osteoporosis y no saberlo.

No lo dudes, acude a tu médico, él será quien mejor te orientará.