

Cómo Elegir Sabiamente®

Una iniciativa de la Fundación ABIM

ConsumerReportsHealth



AMERICAN ACADEMY OF
FAMILY PHYSICIANS



Pruebas de Densidad de los Huesos Cuándo necesita una prueba y cuándo no la necesita

Una prueba de densidad de hueso, también conocida como densidad ósea, es una forma de medir la fortaleza de los huesos. La prueba, llamada tomografía, o “DEXA scan” en inglés, es un tipo de radiografía.

Muchas personas se someten a una prueba de densidad ósea cada pocos años. La razón principal de hacerse la prueba es para detectar y tratar una pérdida de hueso grave. Pero, la mayoría de los hombres, y mujeres menores de 65 años de edad, probablemente no necesiten la prueba. A continuación se da la razón:

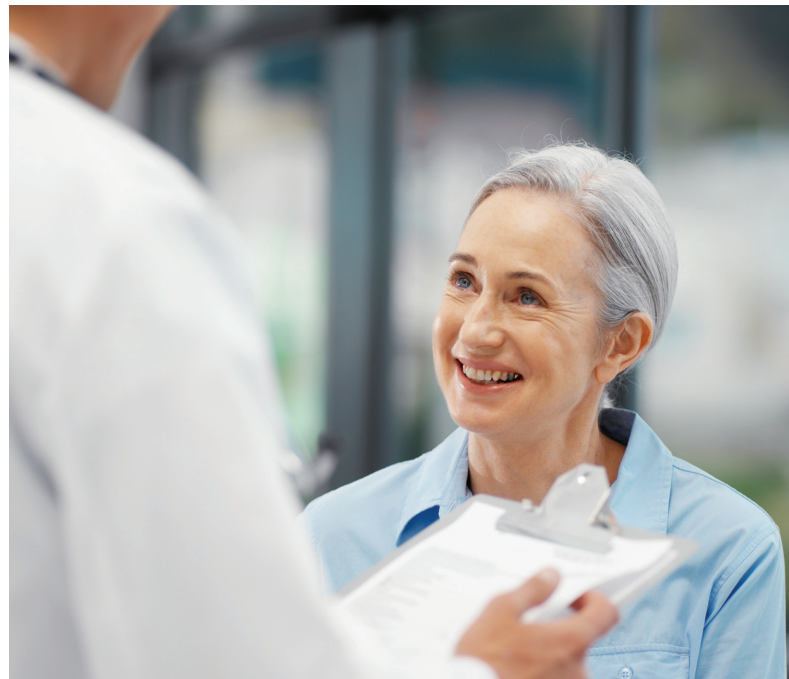
La mayoría de las personas no sufren de una pérdida de hueso grave. La mayoría de las personas no sufren de ninguna pérdida de hueso o sufren de una pérdida leve (que se conoce como osteopenia). Su riesgo de fracturarse un hueso es bajo. No necesitan la prueba. Deben hacer ejercicio regularmente y tomar mucho calcio y vitamina D. Esta es la mejor manera de prevenir la pérdida ósea.

La tomografía ósea tiene riesgos.

Una prueba de densidad de hueso libera una pequeña cantidad de radiación. Sin embargo, los efectos dañinos de la radiación pueden acumularse, así que es mejor evitarla cuando pueda.

Los medicamentos usados para tratar la pérdida ósea tienen riesgos.

Los medicamentos más comunes para tratar la pérdida de hueso son Fosamax (alendronato genérico), Boniva (ibandronato genérico) y Actonel (resindronato genérico).



Estos medicamentos tienen muchos riesgos.

Los efectos secundarios comunes incluyen malestar estomacal, dificultad para tragar y agruras (acidez). Los efectos secundarios raros incluyen dolor de los huesos, ojos y músculos, grietas en los huesos de los muslos, pérdida de hueso en la mandíbula y problemas del ritmo cardíaco.

Otros medicamentos usados para tratar la pérdida ósea también tienen riesgos, incluyendo coágulos de sangre, ataques cardíacos, derrames cerebrales e infecciones graves.

Los tratamientos tienen beneficios limitados.

A muchas personas se les dan medicamentos porque tienen una pérdida de hueso leve. Sin embargo, hay poca evidencia de que estos medicamentos les ayuden.

E incluso si los medicamentos ayudan, es posible que sólo ayuden durante unos cuantos años. Así que tal vez quiera considerarlos solo si usted tiene una pérdida ósea grave. La pérdida de hueso grave se conoce como osteoporosis.

La prueba puede ser un desperdicio de dinero.

Una tomografía de DEXA cuesta alrededor de \$132, según HealthcareBlueBook.com. Y si su médico le receta un medicamento cuando solo sufre de una pérdida de hueso leve, usted gastará mucho más. Un suministro mensual de alendronato genérico cuesta de \$38 a \$70. Fosamax, el nombre de marca del mismo medicamento, cuesta de \$125 a \$148 al mes.

¿Quién debería someterse a una tomografía ósea?

Las mujeres deberían someterse a una tomografía de los huesos a los 65 años de edad. Si tiene factores de riesgo para la pérdida ósea grave y es una mujer de 50 a 64 años de edad, o un hombre de cualquier edad, debería considerar la prueba. Los factores de riesgo incluyen:

- Fracturarse o romperse un hueso en un accidente menor.
- Sufrir de artritis reumatoide.
- Que a su papá o su mamá se le haya roto la cadera.
- Fumar.
- Beber mucho alcohol.
- Pesar poco o ser muy delgado.
- Usar medicamentos esteroides durante tres meses o más.
- Tener un nivel muy bajo de vitamina D.

Es posible que usted necesite someterse a una prueba de seguimiento para ver si hay cambio en su densidad de hueso después de varios años. Eso depende de los resultados de su primera prueba.

Este informe es para que lo use usted cuando hable con su proveedor de atención médica. No debe usarse en vez de consejos o tratamientos médicos. Use este informe a su propio riesgo.

© 2012 Consumer Reports. Elaborado en cooperación con la Academia Americana de Médicos Familiares. Para obtener más información acerca de las fuentes usadas en este informe y los términos y condiciones de uso, visite ConsumerHealthChoices.org/about-us/.

Consejo de Consumer Reports

¿Cómo puede usted mantener los huesos fuertes?

Los siguientes pasos pueden ayudarle a fortalecer los huesos:

Haga ejercicio. El mejor ejercicio para los huesos es el que hace que sus huesos soporten peso. Al caminar, los huesos soportan el peso de todo el cuerpo. También puede levantar pesas. Puede proponerse hacer por lo menos 30 minutos al día de ejercicio levantando pesas.

Consuma suficiente calcio y vitamina D. Esto le ayuda a tener huesos fuertes.

- Propóngase consumir por lo menos 1,200 mg de calcio al día. Coma alimentos con un alto contenido de calcio, como productos lácteos (que provienen de la leche) bajos en grasa, verduras de hojas verdes y sardinas y salmón enlatados. Es posible que necesite una píldora de calcio al día.
 - Considere tomar vitamina D si es una mujer en la etapa de la menopausia o si casi no le da el sol. Tome 600 IU al día. (IU son las unidades internacionales, una medida de cuánta vitamina es necesario tomar.)
 - Tome 800 IU si tiene más de 70 años de edad.
- Evite fumar y limite el consumo de alcohol.** Fumar y beber alcohol puede acelerar la pérdida de hueso.
- Intente seguir un programa para dejar de fumar. Pregúntele a su médico acerca de un parche de nicotina.
 - Límitese a tomar una bebida alcohólica al día si es mujer y dos si es hombre.



Trate de evitar ciertos medicamentos. Algunos medicamentos pueden dañar los huesos. Entre estos se incluyen los esteroides, medicamentos que se usan para disminuir la cantidad de ácido producido en el estómago, y algunos de los antidepresivos más nuevos. Si toma alguno de estos medicamentos, pregúntele a su médico si puede cambiar a otro medicamento.