



ConsumerReports[®]

**Cómo Elegir
Sabiamente**[®]

Una iniciativa de la Fundación ABIM



AMERICAN ACADEMY OF
FAMILY PHYSICIANS

Realízate una densitometría ósea, pero solo si la necesitas

Una densitometría ósea (DEXA scan) mide la fuerza de tus huesos. Es un tipo de rayos X.

Es importante hacerte una prueba de densitometría ósea si la necesitas. Pero muchas personas se realizan esta prueba aún cuando no la necesitan. Así que habla con tu médico sobre cómo esta prueba podría ayudarte o lastimarte.

¿Quién necesita una DEXA?

Necesitas una DEXA si eres una mujer mayor de 65 años. Las mujeres menores de 65 años con riesgos graves de pérdida ósea también necesitan una.

Podrías necesitar una DEXA si eres un hombre mayor de 70 años. Los hombres de 50 a 69 años también podrían necesitar una si tienen riesgo de pérdida ósea grave.

Estás en riesgo de pérdida ósea grave si:

- Te fracturaste un brazo en un accidente menor
- Bebes mucho alcohol
- Has tomado esteroides como cortisona, por al menos 3 meses
- Fumas

También estás en riesgo de pérdida ósea severa si tienes:

- Peso corporal bajo
- Un padre que se fracturó la cadera
- Niveles bajos de vitamina D
- Artritis reumatoide

Resultados anormales en las pruebas

Si tu DEXA muestra una densidad ósea baja, como osteopenia u osteoporosis, habla con tu médico sobre cómo desarrollar tus huesos. (Lee “Consejos de Consumer Reports” del otro lado.) Podrías necesitar otra DEXA en unos años.

Riesgos de las DEXA

Una DEXA te da una pequeña dosis de radiación. Los efectos de la radiación se acumulan en tu cuerpo con el tiempo. Así que es mejor evitarla cuando puedas.

Pago de las pruebas

Si tu seguro médico no cubre tu DEXA, podrías gastar alrededor de \$130.

Consejos de Consumer Reports

Mantén tus huesos fuertes

Es importante mantener tus huesos fuertes. Hay menos probabilidades de que los huesos fuertes se rompan. A continuación te presentamos algunas formas de desarrollar tus huesos.

Mantente activo

Intenta estar activo al menos 30 minutos al día. Elige actividades en las que tus huesos soporten todo el peso de tu cuerpo. Estas incluyen caminar y levantar pesas.

Come alimentos ricos en calcio

Elige alimentos altos en calcio. Estos incluyen:

- Sardinas y salmón enlatados
- Lácteos
- Vegetales de hoja verde, como espinacas

También puedes elegir artículos adicionados con calcio. Estos incluyen leche de soya y jugo de naranja.

También elige alimentos altos en vitamina D:

- Huevos
- Carne roja y pollo
- Mariscos, como camarones, salmón y sardinas
- Leche reducida en grasa, que tenga vitamina D adicionada

Pregunta a tu médico sobre las píldoras de calcio y vitamina D

Pregunta a tu médico si deberías tomar una píldora con calcio o vitamina D. Habla sobre la dosis correcta para ti. Demasiada cantidad podría afectarte.

Si fumas, déjalo

Habla con tu médico sobre cómo dejar de fumar. A algunas personas les ayuda usar un parche de nicotina.

Limita tu consumo de alcohol

Si bebes, límitate a una bebida al día para las mujeres y dos al día para los hombres.

Pregunta sobre tus medicamentos actuales

Los medicamentos con cortisona que se utilizan para tratar la acidez y la depresión pueden causar pérdida ósea. Pregunta a tu médico si alguno de los otros medicamentos que tomas podría causar pérdida ósea.



Desconfía de los medicamentos que tratan la pérdida ósea

Los medicamentos que tratan la pérdida ósea pueden afectarte. No funcionan muy bien. Además pueden ser costosos. Así que solo tómalos si tienes pérdida ósea severa (osteoporosis).

Los medicamentos que tratan la pérdida ósea tienen riesgos

Estos medicamentos pueden afectar tu estómago, dificultar el tragar y causar acidez. Rara vez, causan dolor en los huesos, ojos, articulaciones y músculos. Algunos otros efectos secundarios no comunes son fisuras en el fémur (hueso del muslo), pérdida ósea en la quijada y problemas de arritmia cardíaca.

Los medicamentos que tratan la pérdida ósea no funcionan bien

Hay pocas pruebas de que estos medicamentos ayuden a las personas que tienen pérdida ósea leve. Y aún si ayudaran, podrían solo funcionar por unos cuantos años.

Los medicamentos que tratan la pérdida ósea son costosos

Un medicamento común para la pérdida ósea cuesta entre \$125 y \$148 por mes. La versión genérica cuesta entre \$38 y \$70 al mes.

Este reporte es para que lo uses cuando hables con tu proveedor de cuidados de salud. No es un sustituto a los consejos y tratamientos médicos.

© 2016 Consumer Reports. Elaborado en conjunto con la Sociedad Estadounidense de Médicos de Familia. Para conocer más sobre las fuentes de este reporte y sus términos y condiciones de uso, por favor visita

ConsumerHealthChoices.org/about-us.