

¿Que es la osteoporosis?

La osteoporosis es una enfermedad de los huesos. Cada día, el cuerpo descompone el hueso viejo y lo reemplaza con hueso nuevos. El estrógeno ayuda a controlar la pérdida de hueso. Durante la menopausia, más hueso son perdidos que reemplazado a causa de niveles disminuidos de estrógeno. Con el tiempo, los huesos pierden la fuerza y se pueden quebrar fácilmente. La osteoporosis no tiene síntomas; muchas mujeres lo pueden tener sin saberlo. La osteoporosis puede afectar cualquier hueso en su cuerpo, pero es visto más comúnmente en la cadera, la muñeca y en la espina dorsal.

Los siguientes factores aumentan su riesgo de adquirir osteoporosis:

- Ser Mujer
- De cuerpo pequeño (menos de 127 libras)
- Un historia en la familia con osteoporosis
- Estar pos menopáusica
- Ser anglosajón o asiático
- La ausencia de menstruación
- desórdenes alimenticios (la anorexia o la bulimia)
- Una dieta insuficiente en calcio y Vitamina D
- La inactividad
- Fumar y consumir demasiado alcohol

Cómo prevenir Osteoporosis:

- Consume bastante calcio. Las mujeres de 51 años y sobre necesitan 1500 miligramos por día (el yogur sin grasa tiene 450 mg, 1 vaso de leche tiene 300 mg).
- Consuma suficiente Vitamina D. Unos 10-15 minutos exposición del sol en las manos, en los brazos, y en la cara 3 veces a la semana provee esto, pero no se exceda. Cuando el cuerpo envejece, la absorción de Vitamina D disminuye.
- También, se puede adquirir Vitamina D en los alimentos como en la leche, el salmón o los huevos.
- Mantén una dieta sana que contenga Vitamina A, la Vitamina D, el Magnesio y el Zinc.
- Estar activo. Esto ayuda la pérdida lenta de hueso y mejora la fuerza de los músculo.
- No fuma. Beba sólo en moderación.
- Reduzca la oportunidad de caerse manteniendo su hogar seguro y fácil de caminar.
- Consulte con su médico sobre que medicina puede tomar para tratar o prevenir la pérdida de hueso.

Recursos

Centro Nacional de la Información de Salud de Mujeres
1-800-994-9662

Institución Nacional en Envejecer
(800) 222-2225
www.nih.gov/nia/

Fundación Nacional de Osteoporosis
(877) 868-4520
www.nof.org/

Referencias

EEUU Departamento de Salud y Servicios Humanos
www.womenshealth.gov



Al-Shifa Clinic

Dirección del correo electrónico:
alshifa@u.washington.edu

Página Web: <http://students.washington.edu/alshifa>

La salud de las mujeres

La menopausia & la osteoporosis



¿Que es la menopausia?

La menopausia es el paro del ciclo menstrual, generalmente entre las edades de 45-55. La menopausia es confirmada cuando una mujer no ha tenido su periodo por 12 meses consecutivos. Hay cuatro etapas principales de la menopausia y ellos son así:

1) *La menopausia prematura* ocurre antes de la edad 40. Esto puede ser a causa a la genética, las enfermedades autoinmunes, la eliminación quirúrgica de los ovarios, de la quimioterapia, o de los tratamientos pélvicos de la radiación.

2) *Menopausia intermedia* es experimentado generalmente por mujeres 35-50 años de edad. Esto es la etapa de transición 2-10 años antes de la terminación completa del periodo. Las fluctuaciones de hormona caracterizan esta fase. Algunos signos y síntomas incluyen un el ciclo menstrual que fluctúa, los sofocos de calor, los sudores de la noche, la sequedad vaginal, las problemas de dormir, los cambios del humor, el dolor durante el sexo, menos interés en tener relaciones sexuales, el aumento en la grasa alrededor de la cintura, y problemas con la concentración y la memoria. Para aliviar estos síntomas, puede tomar anticonceptivos orales. Un cambio de estilo de vida es también recomendado para reducir el riesgo de osteoporosis y la enfermedad cardíaca. Una dieta bajo en grasa y alta en la fibra, la actividad física regular y la reducción de estrés son los llaves para disminuir sus riesgos.

3) *La menopausia*: En esta etapa, la producción de estrógeno y progesterona es reducida a niveles muy bajos, y la mujer ya no puede llegar a ser embarazada. Los síntomas de la menopausia incluyen: sangramiento anormal, los sofocos de calor, los sudores de la noche, los problemas de dormir, los cambios vaginales (sequedad, más infecciones vaginales, y el sexo y los exámenes vaginales son dolorosos), huesos son más frágiles, los cambios del humor, los problemas urinarios (por ejemplo: irritante o quemadura al orinar), el apetito sexual disminuido, el aumento de peso, la pérdida de cabello y la depresión.

La menopausia, continuado

4) *El poste-menopausia*: El período después de la menopausia. Esta fase empieza después de que 12 meses hayan pasado desde que la última menstruación.

Algún alivio para síntomas de menopausia es así:

- Sofocos de calor: Evite alimentos, las bebidas, el picante, y los ambientes calientes. Vístase con ropa fresca y mantenga un ventilador cerca. El hacer ejercicio es también recomendado.
- Sequedad vaginal: Utilice lubricantes sin receta. Las cremas del reemplazo del estrógeno pueden ser prescritas también por su médico.
- Problemas al dormir: Evite alcohol, la cafeína, comidas grandes, y el hacer ejercicio antes de acostarse. Puedes tomar leche tibia. Evite las siestas.
- Problemas de la memoria: Haga ejercicios, lea, tome parte en los ejercicios mentales, y duerma cuando le dé sueño.
- Cambios del humor: Haga ejercicio y duerma cuando le dé sueño. Puede considerar también antidepresivos y/o asistir un grupo de apoyo o recibir consejería.



El tratamiento

Hay algunas opciones para el tratamiento y el alivio de la menopausia.

La terapia hormonal sustitutiva: Esto puede ayudar disminuir sofocos de calor, la sequedad vaginal, los cambios del humor y la depresión. Puede prevenir la debilidad en los huesos y mejorar el sueño.

- Efectos secundarios: Sangrar, hinchazón, los cambios del humor, la náusea, los dolores de cabeza, y la ternura de seno.

La terapia hormona puede aumentar su riesgo de ataque al corazón, los coágulos de sangre, el derrame cerebral, y de la enfermedad de la vesícula. Habla con su médico sobre las opciones diferentes de terapia hormonal a través de las etapas de la menopausia

Las terapias naturales/alternativas: Los siguientes son opciones alternativas. Siempre consulte con su médico.

*Soya

*Hierbas como cohosh negro, camote silvestre, quai dong, y raíz valeriana

*La terapia hormona bioidéntica, fórmula mezclada de las hormonas químicamente idénticas a las hormonas naturalmente hechas del cuerpo que puede ser utilizado para mejorar los síntomas. Hay las terapias bioidénticas sin receta, uno de que es aprobado por la FDA.

*No hay suficiente evidencia que muestra que estas opciones son útiles pero todavía son terapias opcionales utilizadas por muchas mujeres.

Junto con el riesgo de la enfermedad cardíaca, la menopausia también aumenta mucho el riesgo de la osteoporosis, y suplementos de calcio es recomendado para todas mujeres sobre la edad 40. 1.500 miligramos de calcio y 400 IU de Vitamina D son recomendados.